

પેટની સમસ્યાઓ

ચૂંક

તમારા શિશુને ચૂંક હોઈ શકે તે બાબતે તમે ચિંતિત છો?

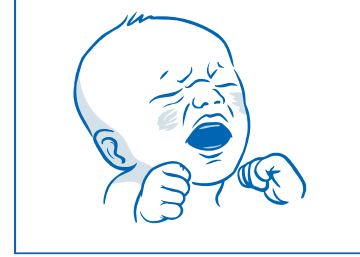
ચૂંક નવજાત બાળકોમાં સ્તનપાન સંબંધિત સૌથી સામાન્ય સમસ્યાઓમાંની એક છે. આવું થાય છે તેવું માનવા માટે નિખળાતો પાસે ઘણાં કારણો છે. તેમાં પાચન વ્યવસ્થાની અપરિપક્વતા, વાયુ ભરાઈ જવો, લેક્ટોઝ પચવો નહીં અને ઉદરના બેક્ટેરિયાનું સંતુલન ખોરવાવું સામેલ છે. ચૂંક સ્તનપાન કરતા અને બોટલથી દૂધ પીતા બાળકોમાં સમાનપણે જોવા મળે છે. માતાનું ધુમ્પાન પણ ભૂમિકા ભજવે છે.

તમારા શિશુને ચૂંક આવે છે તેવી જાણ તમને કેવી રીતે થાય?

સતત 3 અઠવાડિયા સુધી 3 કે વધારે દિવસ દરરોજ 3 કલાકથી વધારે શિશુ રડે તો તમારા શિશુને ચૂંક આવે છે તેવું માનવામાં આવે છે. તે ઘણી વખત 2 થી 3 અઠવાડિયાની ઉંમરે શરૂ થાય છે અને બપોરે મોડે અને મોડી સાંજે તેના દુઃખાવામાં વધારો થાય છે. સામાન્ય રીતે ચૂંક 3 થી 6 મહિનાની ઉંમર આવતી બંધ થાય છે અને તમારા શિશુ પર લાંબા ગાળાની અસર કરતી નથી.

અન્ય ચિહ્નોમાં સામેલ છે:

- આંખોનું સંકોચન
- ચહેરો લાલચોળ થવો
- પગને છાતી સુધી ખેંચવા
- અતિશય રડવું
- સજ્જડ મુઠ્ઠી વાળવી



આ કરવું

- ✓ ચૂંક આવતી હોય તે શિશુ વારંવાર સ્તનપાન કરે છે, ખાસ કરીને જો શિશુ ઝડપથી સ્તનપાન કરવાની ટેવ ધરાવતું હોય તો.
- ✓ તેમને બહુ પંપાળો; તેમને ધીમે ધીમે જુલાવો કે પારણામાં તમારી પાસે તેમને રાખો. શિશુને અલગ-અલગ મુદ્રામાં રાખવાનો પ્રયાસ પણ કરો. હલનચલન આરામદાયક હોઈ શકે છે; તમારા શિશુ સાથે ચાલવાનો કે ધીમે ધીમે જુલાવવાનો પ્રયાસ કરો. કારમાં ડ્રાઈવ માટે જવું પણ રાહતદાયક બની શકે છે.



આ કરવું

- ✓ તેમનું ધ્યાન બીજા દોરે તેવી ગીત ગાવું, તેમની સાથે અરીસામાં જોવું અને તેમને રમકડાં દેખાડવા જેવી પદ્ધતિઓ અજમાવવાનો પ્રયાસ કરો.
- ✓ કેટલાંક કેસમાં બાળકને વેક્યુમ ક્લીનર, વોશિંગ મશીન કે હેરડાયર જેવા ઘરના જાણીતા અવાજ રાહત આપે છે તેમ જાણાય છે.



આ કરવું

- ✓ ચૂંકની વિવિધ પ્રકારની સારવાર ઉપલબ્ધ છે, એટલે સલાહ માટે તમારા ફાર્માસિસ્ટને પૂછો.
- જો સ્તનપાન કરાવતા હો તો, તેનાથી તમારા ભોજન પર નજર દોડાવવામાં મદદ મળી શકે છે: કેફિન, ટીપા ખાદ્ય પદાર્થો, લસણ, ડેરી અને વાયુપ્રેરક ખાદ્ય પદાર્થો (ઉદાહરણ તરીકે કોબીજ, ફલાવર, ફુલગોબી, ડુંગળી) ચૂંક સાથે સંબંધિત છે.

આ ન કરવું

- ✗ જો આમાંથી કોઈ કામ ન કરે તો નિરાશ ન થાવ. વધુ સલાહ મેળવવા તમારી પરિચારિકા સાથે વાત કરો અને ચૂંક આવતા હોય તેવા બાળકોની માતાઓ સાથે વાત કરો કે તેમણે કેવી રીતે ઉપચાર કર્યો હતો. સહાયતા જૂથો ઉપલબ્ધ છે; તમારા માટે સ્થાનિક હોય તેવા કોઈ જૂથ પર માહિતી મેળવવા તમારી પરિચારિકાને પૂછો.

- ✗ બે સ્તનપાન વચ્ચે તમારા શિશુને બહુ ભૂખ્યું ન રહેવા દો. ઓછા પ્રમાણમાં તેમને વધુ નિયમિતપણે સ્તનપાન કરાવવાથી મદદ મળી શકે છે.

મહત્વપૂર્ણ 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 યોગ્ય સિવાય બીજા ઘણા ફાયદા પણ થાય છે. અમે ભલામણ કરીએ છીએ કે જ્યારે તમારા બાળકને ભોજન કરાવવાનો નિર્ણય લો ત્યારે તમારે તમારા સ્વાસ્થ્ય સંભાળ વ્યવસ્થા 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 મહત્વપૂર્ણ 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 લંમેશા તૈયાર કરવી જોઈએ, ઉપયોગ કરવો જોઈએ અને સંગ્રહ કરવો જોઈએ.