0-6 મહિનાના નવજાત શિશુમાં કબજિયાત

તે શું છે? તેની સારવાર કેવી રીતે કરવામાં આવે છે?

તમારા શિશુને કબજિયાત હોઈ શકે તે બાબતે તમે ચિંતિત છો?

તમારું શિશુ શા માટે રડી રહ્યું છે અથવા તો અકળાઈ રહ્યું છે તે કહેવું મુશ્કેલ હોઈ શકે છે. ઘણી વાર આનું કારણ પેટની તકલીફો હોય છે. સ્તનપાન કરતા શિશુઓને ભાગ્યે જ કબજિયાત થાય છે કારણ કે કૃત્રિમ બનાવટનું દૂધ કરતાં માતાનું દૂધ ઘણી આસાનીથી પચી જાય છે.

મારા શિશુને કબજિયાત છે તે હું શી રીતે જાણી શકું?

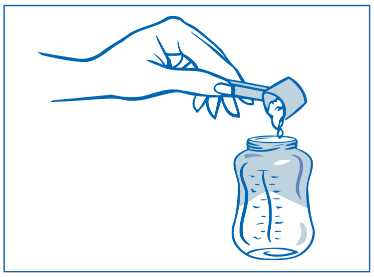
કબજિયાત એટલે મળત્યાગ કરતી વખતે શિશુનું મોઢું લાલ થઈ જવું અને મળ આવે ત્યારે મળત્યાગ માટે જોર કરવું. તેનાં લક્ષણોમાં નીચેનાંનો સમાવેશ થઈ શકે છે:

- અઠવાડિયામાં ત્રણ કરતાં ઓછી વખત મળત્યાગ કરવો
- મળત્યાગ કરે તે પહેલાં અથવા તે દરમિયાન રડવું અને અકળામણ, ચીડિયાપણું કે પેટમાં દુખાવો
- સૂકો, કઠણ (મોટો જથ્થો અથવા નાની ટીકડી જેવો) મળ જેનો ત્યાગ કરવામાં તમારા શિશુને મુશ્કેલી પડે
- પેટમાં દુખવું
- ભૂખ ન લાગવી
- લોહીના અંશ ધરાવતો મળ જેનું કારણ કઠણ મળનો ત્યાગ કરતી વખતે ચામડીમાં પડેલા નાના ચીરા હોઈ શકે

આ કરવું

✓ યાદ રાખો, બોટલનું દૂધ પીતું શિશુ થોડા દિવસ મળત્યાગ ન કરે તે વાત ઘણી સામાન્ય હોઈ શકે છે. જો તમારું શિશુ પુષ્કળ માત્રામાં બાળોતિયાં ભીના કરતું હોય અને તે પીડાતું ન હોય તો ખાસ ચિંતા કરવા જેવું નથી.

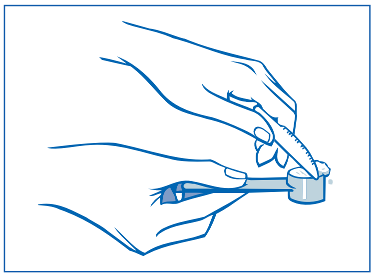
✓ કૃત્રિમ બનાવટવાળું કોઈ પણ દૂધ બરાબર ભેળવેલું હોય તેની ખાતરી કરી લો – વધુ પડતું ઘટ્ટ પીણું કબજિયાત પેદા કરી શકે છે.



આ ન કરવું

✗ તમારા શિશુના કૃત્રિમ બનાવટવાળા દૂધમાં પાણી નાખી પાતળું ન કરો – તમારે ખાતરી કરી લેવી જરૂરી છે કે પાઉડર અને પાણી યોગ્ય માત્રામાં મિશ્ર કરવામાં આવ્યાં છે કે નહીં. હંમેશા ઉત્પાદકની સૂચનાઓનું પાલન કરો.

✗ કૃત્રિમ બનાવટનું દૂધ માપમાં છલોછલ ન ભરો. પાણીમાં યોગ્ય માત્રામાં પાઉડર રેડ્યો છે તેની ખાતરી કરવા ચમચાને સમતલ કરી દો.



મહત્ત્વનાં સૂચનો

- પેટ પર હળવે હાથે માલિશ કરવાથી પેટના સ્નાયુઓ છૂટા પડી શકે.
- આંતરડામાં મળ આગળ વધે તે માટે તમારા શિશુના પગ સાઇકલ ચલાવતા હોય તે રીતે હળવે હળવે ફેરવો.
- તમારું શિશુ કૃત્રિમ બનાવટવાળું દૂધ પીતું હોય તો તેને બે ખોરાક વચ્ચે ઉકાળીને ઠંડુ પાડેલું થોડું પાણી પીવડાવો, પણ કૃત્રિમ બનાવટમાં પાણી નાખીને તેને પાતળું ન કરો.
- તૈયાર બનાવટ અપનાવવાનો પ્રયત્ન કરી જુઓ, તેનાથી શિશુનો મળ પોચો પડશે.
- જો તમે ચિંતિત હો અથવા આ લક્ષણો ચાલુ રહે તો તમારે તમારી પ્રસૂતિમાં મદદ કરનાર, પરિચારક અથવા ડૉક્ટર સાથે વાત કરવી જોઈએ.

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.

ZTC808/07/2015/GU