

# 0 ਤੋਂ 6 ਮਹੀਨੇ ਤੱਕ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ

ਇਹ ਕੀ ਹੈ? ਇਸਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ?

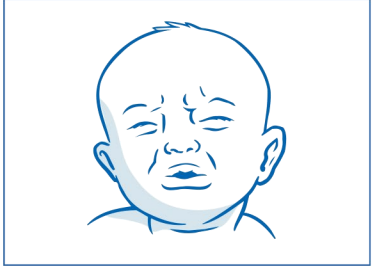
## ਕੀ ਤੁਸੀਂ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਇਹ ਦੱਸਣਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਕੇ ਕਿਉਂ ਰਿਹਾ ਹੈ ਜਾਂ ਬੇਚੈਨ ਕਿਉਂ ਹੈ ਅਤੇ ਢਿੱਡ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਆਮ ਕਾਰਣ ਹਨ। ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨਾਲੋਂ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਪਚ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

## ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਹੈ?

ਕਬਜ਼ੀ ਉਹ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੂੰਹ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਨਾਲ ਚਮਕਦਾਰ ਲਾਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਲੱਛਣਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ:

- ਇਕ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰੀ ਟੱਟੀ ਆਉਣੀ
- ਢਿੱਡ ਪੀੜ
- ਟੱਟੀ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜਾਂ ਦੌਰਾਨ ਰੋਣਾ ਅਤੇ ਬੇਚੈਨੀ, ਖਿੜ ਜਾਂ ਪੀੜ ਹੋਣੀ
- ਭੁੱਖ ਨਾ ਲੱਗਣੀ
- ਖੁਸ਼ਕ, ਸਖ਼ਤ ਟੱਟੀ (ਜਾਂ ਤਾਂ ਬਹੁਤ ਵੱਡੀ ਜਾਂ ਮੀਂਗਣਾਂ ਵਰਗੀ) ਜਿਸਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋਵੇ
- ਖੂਨ ਨਾਲ ਟੱਟੀ ਆਉਣੀ, ਜੋ ਕਿ ਸਖ਼ਤ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਕੱਢਣ ਸਮੇਂ ਫਟੀ ਹੋਈ ਚਮੜੀ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ



### ਕਰੋ

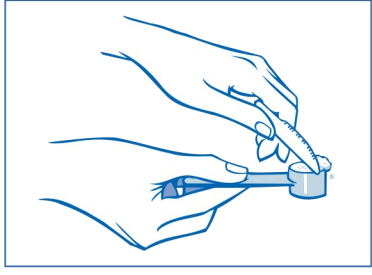
- ✓ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਬੋਤਲ ਨਾਲ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਕੁਝ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਟੱਟੀ ਨਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਗਿੱਲੇ ਲੰਗੋਟ ਹਨ ਅਤੇ ਤਣਾਅ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਹੁਤਾ ਪਰੇਸ਼ਾਨ ਹੋਣ ਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੈ।
- ✓ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਹਮੇਸ਼ਾਂ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਘੋਲਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ – ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਗਾੜ੍ਹੀ ਖੁਰਾਕ ਨਾਲ ਵੀ ਕਬਜ਼ੀ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

### ਨਾ ਕਰੋ

- ✗ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਨਾ ਕਰੋ – ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਪਾਊਡਰ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਇਕੱਠਿਆਂ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਘੋਲਿਆ ਗਿਆ ਹੋਵੇ। ਨਿਰਮਾਤਾ ਦੀਆਂ ਹਿਦਾਇਤਾਂ ਦੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਪਾਲਣਾ ਕਰੋ।
- ✗ ਫ਼ਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਮਿਣਨ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਪਾਣੀ ਵਿੱਚ ਪਾਊਡਰ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਨੂੰ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਕੂਪ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।

### ਖ਼ਾਸ ਟੋਟਕੇ

- ਪੇਟ ਦੀ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਗਈ ਮਾਲਿਸ਼ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- ਆਂਦਰਾਂ ਵਿੱਚਲੀ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਹਿਲਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਲਈ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਸਾਈਕਲ ਚਲਾਉਣ ਵਾਂਗ ਅਰਾਮ ਨਾਲ ਹਿਲਾਓ।
- ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫ਼ਾਰਮੂਲਾ ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਦਰਮਿਆਨ ਉਬਲਿਆ ਹੋਇਆ ਠੰਡਾ ਪਾਣੀ ਦਿਓ, ਪਰ ਫ਼ਾਰਮੂਲੇ ਨੂੰ ਪਤਲਾ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਣੇ ਬਣਾਏ ਫ਼ਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਦੇਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ, ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਹੋਏਗੀ।
- ਜੇ ਇਹ ਲੱਛਣ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ, ਜਾਂ ਜੇ ਕਬਜ਼ ਬਾਰੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਆਪਣੀ ਦਾਈ, ਹੈਲਥ ਵਿਜ਼ਿਟਰ ਜਾਂ ਡਾਕਟਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



**ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਸੂਚਨਾ:** ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਫੀਡ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਸਰਵੋਤਮ ਤਰੀਕਾ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਆਦਰਸ਼ ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਨੂੰ ਬਿਮਾਰੀ ਵਿਰੁੱਧ ਸੁਰੱਖਿਆ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਾਂ ਅਤੇ ਬੱਚੇ ਦੋਵਾਂ ਨੂੰ ਕਈ ਗੈਰ-ਪੇਸ਼ਕ ਲਾਭ ਵੀ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਹਾਰ ਦੇਣ ਸਬੰਧੀ ਆਪਣੀ ਚੋਣ ਨਿਰਧਾਰਿਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਅਸੀਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਸਿਹਤ ਸੰਭਾਲ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦੇ ਹਾਂ। ਸਤਨਪਾਨ ਲਈ ਤਿਆਰੀ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖਣ ਲਈ ਪੇਸ਼ੇਵਰ ਮਾਰਗਦਰਸ਼ਨ ਵੀ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰਦੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਸਿਹਤਮੰਦ, ਸੰਤੁਲਿਤ ਆਹਾਰ ਖਾਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਜਗ੍ਹਾ ਉੱਚੇ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮਾਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੀਆਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਉਹ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਅਸਮਰੱਥ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ। ਸਤਨਪਾਨ ਨਾ ਕਰਵਾਉਣ ਜਾਂ ਅਸਿੱਧ ਬੋਤਲ-ਫੀਡਿੰਗ ਕਰਵਾਉਣ ਦਾ ਨਿਰਣਾ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਦੀ ਪੂਰਤੀ ਘਟਾ ਦੇਵੇਗਾ। ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਕਾਰਨ ਕਰਕੇ ਤੁਸੀਂ ਸਤਨਪਾਨ ਕਰਵਾਉਣ ਦੀ ਚੋਣ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਦੁਬਾਰਾ ਇਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਵਿੱਚ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਵੀ ਹਨ ਜਿਹਨਾਂ ਤੋਂ ਵਿਚਾਰ ਕੀਤਾ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਦੀ ਸਿਹਤ ਨੂੰ ਜੇਖਦੇ ਤਾਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਸ਼ਿਸ਼ੂ ਫਾਰਮੂਲਾ ਹਮੇਸ਼ਾ ਲੇਬਲ ਤੇ ਦਿੱਤੇ ਅਨੁਸਾਰ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ, ਵਰਤਿਆ ਅਤੇ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇ।