

ਕਬਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

2 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਵਿਚ

Managing Constipation

in Babies and Toddlers up to 2 Years of Age

ਕਬਜ਼ੀ ਕੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਹੈ ਜਦ ਉਹ:

- ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਕ ਟੱਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦਰਦ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਕਬਜ਼ੀ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰਹੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ।



ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਕਦੋਂ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ?

ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਹੋਣ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਆਸਾਰ ਹਨ ਜਦੋਂ:

- ਬੱਚੇ ਦੇ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਬਦਲਾਅ ਕੀਤਾ ਜਾਏ।
(ਉਧਾਰਨ- ਜਦੋਂ ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾਣ)
- ਉਹ ਆਮ ਨਾਲੋਂ ਘੱਟ ਤਰਲ ਪੀਂਦੇ ਹਨ।
- ਉਸ ਨੂੰ ਬੁਖਾਰ ਜਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਹੋਣ।
- ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਵਿਚ ਤਬਦੀਲੀ ਹੋਈ ਹੋਵੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਟਾਇਲੈਟ ਸਿਖਲਾਈ ਜਾਂ ਡੇਕੋਅਰ ਜਾਣਾ।
- ਘਰੋਂ ਬਾਹਰ ਜਾ ਕੇ ਟਾਇਲੈਟ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੇ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟਾਇਲੈਟ ਵਿਚ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕਾਫ਼ੀ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ।

ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਕਬਜ਼ੀ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ:

- ✓ 2 ਸਾਲ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਭੁੱਖ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਪਿਲਾਓ।
- ✓ ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਫਾਰਮੂਲਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਹ ਸੁਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕਰੋ ਕਿ ਉਸ ਦੇ ਬਣਾਉਣ ਸਮੇਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਠੀਕ ਮਾਤਰਾ ਪਾ ਰਹੇ ਹੋ।
- ✓ ਜੂਸ ਜਾਂ ਠੋਸ ਖਾਣਾ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 6 ਮਹੀਨਿਆਂ ਦਾ ਹੋਣ ਤੱਕ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਾਰਨ ਸਿਰਪ (corn syrup), ਸ਼ੱਕਰ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਵਿਚ ਮਿਲਾਏ ਹੋਏ ਮਿੱਠੇ ਨਾ ਦਿਉ। ਕਬਜ਼ੀ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਜੂਸ ਨਾ ਦਿਉ।

- ✓ ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਸਮਝਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ੀ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।



ਕਬਜ਼ੀ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

2 ਸਾਲ ਤੱਕ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਅਤੇ ਨਿਆਣਿਆਂ ਵਿਚ - ਚਲਦਾ

Managing Constipation

in Babies and Toddlers up to 2 Years of Age - continued

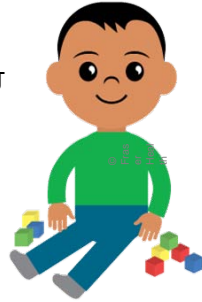
ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਕਬਜ਼ੀ ਦੀ ਰੋਕ ਥਾਮ ਅਤੇ ਉਸ ਨਾਲ ਨਜਿੱਠਣਾ

6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ:

- ✓ ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ✓ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਵਿਚਕਾਰ ਖੁਲ੍ਹੇ ਕੱਪ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦਿਉ।
- ✓ ਦਿਨ ਵਿਚ ½ ਕੱਪ (125 ਮਿ.ਲਿ.) ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ 100% ਸ਼ੁੱਧ ਜੂਸ ਨਾ ਦਿਉ।
- ✓ ਗਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਹੋਰ ਦੁੱਧ ਦਿਨ ਵਿਚ 3

ਕੱਪ (750 ਮਿ.ਲਿ.) ਤੱਕ ਹੀ ਸੀਮਤ ਰੱਖੋ ਇਸ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ।

- ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਕਈ ਕਿਸਮ ਦਾ ਅਤੇ ਠੀਕ ਬਣਤਰ ਦਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖਾਣਾ ਦਿਉ। ਇਕੱਲੇ ਖਾਣੇ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ ਕਬਜ਼ੀ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।
- ✓ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ 1 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਜਾਏ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ 3 ਖਾਣੇ ਅਤੇ 2 ਸਨੈਕਸ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਠੀਕ ਟਾਈਮ ਸਿਰ ਦਿਉ।
- ✓ ਉਹ ਖਾਣੇ ਦਿਉ ਜਿਹੜੇ ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਚੰਗੇ ਸਰੋਤ ਹੋਣ।
- ✓ **ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ** ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦਿਉ। ਹੌਲੀ ਹੌਲੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਦੇਣ ਨਾਲ ਪੇਟ ਵਿਚ ਗੈਸ ਅਤੇ ਦਰਦ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਰਹੇਗਾ।
- ✓ ਜੂਸ ਦੀ ਬਜਾਏ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਜਾਂ ਫਲ ਦਿਉ ਮਿਸਾਲ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਸੇਬ ਦੇ ਜੂਸ ਦੀ ਥਾਂ ਸੇਬ ਦੇ ਪਤਲੇ ਟੁਕੜੇ ਦਿਉ।



1 cup = 250 mL



ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਵਾਲੇ ਖਾਣਿਆਂ ਲਈ ਸੁਝਾਅ:

- ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਅਤੇ ਫਲ-ਹਰ ਖਾਣੇ ਅਤੇ ਸਨੈਕ ਨਾਲ ਦਿਉ
- ਓਟਮੀਲ, ਜੌਂ (ਬਾਰਲੇ) ਜਾਂ ਭੂਰੇ ਚੌਲ ਜਿਹੇ ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ
- ਪਕਾਈਆਂ ਅਤੇ ਫੇਹੀਆਂ ਹੋਈਆਂ ਦਾਲਾਂ ਜਾਂ ਫਲੀਆਂ
- ਨਰਮ, ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਫਲ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ ਵਿਚ ਮਿਲਾਏ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ
- ਪੱਕੇ ਫਲਾਂ ਦੇ ਟੁਕੜੇ
- ਪਕਾਇਆ ਹੋਇਆ ਯੈਮ (yams), ਸੁਕੈਸ਼ (squash)
- ਪਕਾਏ ਹੋਏ ਭੂਰੇ ਚੌਲ, ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲਾ ਪਾਸਤਾ
- 100% ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਬ੍ਰੈੱਡ (ਬ੍ਰੈੱਡ ਦੀ 1 ਸਲਾਈਸ ਜਿਸ ਵਿਚ 4 ਗ੍ਰਾਮ ਜਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਰੇਸ਼ੇ ਹੋਵੇ- ਬ੍ਰੈੱਡ ਦੇ ਪੈਕਟ ਤੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਤੱਤਾਂ ਵਾਲਾ ਟੇਬਲ ਦੇਖੋ)
- ਪੂਰੇ ਅਨਾਜ ਵਾਲੀ ਕਣਕ, ਮਟਰ ਜਾਂ ਫਲੀਆਂ ਦਾ ਆਟਾ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਅਤੇ ਬੇਕਿੰਗ ਲਈ ਵਰਤੋ

ਹੋਰ ਸੁਝਾਅ

- ✓ ਖਾਣੇ ਵਿਚ ਛਾਣ ਦੇ ਸੀਰੀਅਲ (uncooked bran) ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨ ਲਈ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 2 ਸਾਲ ਦਾ ਹੋ ਲੈਣ ਦਿਉ।
- ✓ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਰੇਸ਼ੇ ਦਾ ਸੰਪੂਰਕ ਦੇਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ। ਰੇਸ਼ੇ ਦੇ ਸੰਪੂਰਕ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਅੰਤੜੀਆਂ ਲਈ ਨੁਕਸਾਨਦੇਹ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ।
- ✓ ਟਾਇਲੈਟ ਦਾ ਸਮਾਂ ਅਤੇ ਟਾਇਲੈਟ ਦੀ ਰੁਟੀਨ ਪੱਕੀ ਰੱਖੋ। ਟਾਇਲੈਟ ਜਾਣ ਦਾ ਚੰਗਾ ਸਮਾਂ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਟਾਇਲੈਟ ਵਿਚ ਬੈਠਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਮਾਂ ਦਿਉ। ਬੱਚੇ ਨਾਲ ਕਾਹਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।

ਕਦੇ ਮਦਦ ਲੈਣੀ ਹੈ

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਕਬਜ਼ੀ 2 ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਅੰਦਰ ਠੀਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਤਾਂ ਉਸ ਨੂੰ ਡਾਕਟਰ ਕੋਲ ਲੈ ਕੇ ਜਾਓ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੁੱਛੋ

ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਪੌਸ਼ਟਿਕ ਖਾਣੇ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹੈ ਤਾਂ ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ. ਦੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਡਾਇਟੀਸ਼ੀਅਨ ਨਾਲ 8-1-1 ਤੇ ਗੱਲ ਕਰੋ। ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਸੁਆਲ ਹੈ ਤਾਂ ਲੋਕਲ ਪਬਲਿਕ ਹੈਲਥ ਯੂਨਿਟ ਦੀ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।

www.fraserhealth.ca

ਇਹ ਜਾਣਕਾਰੀ ਤੁਹਾਡੇ ਸਿਹਤਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਵਲੋਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਿੱਤੀ ਸਲਾਹ ਦਾ ਬਦਲ ਨਹੀਂ।