

# ਬੱਚਿਆਂ ਵਿਚ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ Vomiting and Diarrhea in Children

**ਉਲਟੀ ਕਰਨੀ** ਜਾਂ ਉਬਾਕ ਆਉਣੇ ਪੇਟ ਵਿਚ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਲਈ ਪੇਟ ਦੀ ਨਾਰਮਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਹੈ। ਕਈ ਦਫ਼ਾ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਨਾਲ ਦਸਤ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਲਟੀਆਂ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 1 ਜਾਂ 2 ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਬੰਦ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।



**ਦਸਤ** ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਬਾਰ ਬਾਰ ਪਾਣੀ ਜਿਹੀ ਪਤਲੀ ਟੱਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਦਸਤ ਆਮ ਤੌਰ ਤੇ 2 ਤੋਂ 3 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਕਈ ਵਾਰ 10 ਦਿਨਾਂ ਤੱਕ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।



ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਕਈ ਵਾਰ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ (ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ) ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਡੀਹਾਈਡਰੇਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਘੱਟ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

## ਬੱਚੇ ਦੀ ਘਰ ਵਿਚ ਕਿਵੇਂ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੀਏ

## How to care for your child at home

### ਕੀਟਾਣੂਆਂ ਦੇ ਫੈਲਣ ਨੂੰ ਰੋਕੋ

#### Prevent the spread of germs

- ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰ ਨੂੰ ਲੱਗੇ ਆਪਣੇ ਹੱਥਾਂ ਨੂੰ ਧੋਵੋ।
- ਬਾਥਰੂਮ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਖਾਣਾ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿਚ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।

### ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਘਟਣ ਦਿਉ

#### Keep your child hydrated

ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਦਸਤ ਕਰਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਘਰ ਵਿਚ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਦੇਖ ਭਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਨਿਸ਼ਾਨਾ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿਚੋਂ ਪਾਣੀ ਨਹੀਂ ਘਟਣ ਦੇਣਾ।

### 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਛੋਟੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਘਟਣ ਦੇਣਾ

#### To keep a child less than 6 months hydrated

- ਬੱਚੇ ਦੀ ਨਾਰਮਲ ਖੁਰਾਕ (ਆਪਣਾ ਦੁੱਧ ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲਾ) ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਖੁਰਾਕ ਦਾ ਸਮਾਂ ਘਟਾਅ ਦਿਉ ਅਤੇ ਖੁਰਾਕ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਦਿਉ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਇਕੱਲਾ ਪਾਣੀ ਨਾ ਦਿਉ। ਇਸ ਨਾਲ ਖੂਨ ਵਿਚੋਂ ਨਮਕ ਅਤੇ ਸ਼ੂਗਰ ਦਾ ਪੱਧਰ ਘਟ ਜਾਏਗਾ।

### 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਡੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਨਾ ਘਟਣ ਦੇਣਾ

#### To keep a child 6 months or older hydrated

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤਰਲ ਦਿੰਦੇ ਰਹੋ (ਜਦੋਂ ਉਲਟੀਆਂ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹੋਵੇ)। ਇੱਕੋ ਵਾਰੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤਰਲ ਦੇਣ ਨਾਲ ਉਲਟੀਆਂ ਜਾਂ ਦਸਤ ਵਧ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਮੁਤਾਬਿਕ ਤਰਲ ਕਿੰਨਾ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਦੇਣਾ ਹੈ ਇਸ ਲਈ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤਾ ਚਾਰਟ ਇੱਕ ਗਾਈਡ ਹੈ।

ਉਮਰ	ਕਿੰਨਾ	ਕਦੇ
6 ਤੋਂ 11 ਮਹੀਨੇ	5 ਮਿ.ਲੀ. (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ)	ਹਰ 5 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ
1 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ	10 ਮਿ.ਲੀ. (2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ)	
6 ਸਾਲ ਅਤੇ ਉਸ ਤੋਂ ਵੱਡਾ	15 ਮਿ.ਲੀ. (3 ਛੋਟੇ ਚਮਚ)	

- ਪੇਡੀਆਲਾਈਟ ਜਾਂ ਗੈਸਟ੍ਰੋਲਾਈਟ ਪੀਣ ਲਈ ਚੰਗੇ ਪਦਾਰਥ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਆਦ ਅੱਛਾ ਨਾ ਲੱਗੇ ਤਾਂ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਦਿਉ।  
(ਮਿਸਾਲ: ½ ਕੱਪ ਸੇਬ ਦਾ ਜੂਸ, ½ ਕੱਪ ਪਾਣੀ)
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਗੈਟੋਰੇਡ, ਕੂਲ-ਏਡ, ਪੌਪ ਜਾਂ ਹੋਰ ਮਿੱਠੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਨਾ ਦਿਉ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਿੱਠੇ ਡ੍ਰਿੰਕ ਦਸਤਾਂ ਨੂੰ ਹੋਰ ਖਰਾਬ ਕਰਨਗੇ।
- ਜਦ ਤੱਕ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਈਆਂ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਨਾ ਹੋ ਜਾਣ ਦੁੱਧ ਨਾ ਦਿਉ। ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦੁੱਧ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ ਬੇਸ਼ੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਸਤ ਆ ਰਹੇ ਹੋਣ। ਕੁੱਝ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰੀ ਸਮੇਂ ਦੁੱਧ ਵਿਚਲੀ ਸ਼ੂਗਰ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਉਲਟੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਣ ਤੋਂ 6 ਤੋਂ 8 ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਖਾਣਾ ਦੇਣ ਵਿਚ ਕੋਈ ਹਰਜ ਨਹੀਂ।

- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਹਜ਼ਮ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਖਾਣੇ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੇਬੁਲਮ, ਕ੍ਰੈਕਰ, ਚੌਲ, ਸਾਦਾ ਟੋਸਟ, ਸਾਦੀਆਂ ਨੂਡਲਜ਼, ਜਾਂ ਫੇਹੇ ਹੋਏ ਆਲੂ ਦੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਦਿਉ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜੇ ਦਸਤ ਹਾਲੀ ਆ ਰਹੇ ਹੋਣ ਤਾਂ ਠੋਸ ਖਾਣੇ ਸ਼ੁਰੂ ਕੀਤੇ ਜਾ ਸਕਦੇ ਹਨ।

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਉ

#### Let your child rest

- ਸ਼ਾਂਤ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਬੱਚੇ ਦੀ ਸਿਹਤਯਾਬੀ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਨੀਂਦ ਵਿਚੋਂ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰ ਘੰਟੇ ਬਾਅਦ ਉਠਾਅ ਕੇ ਤਰਲ ਦਿਉ।

### ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ

#### Care for your child's skin

ਦਸਤਾਂ ਕਾਰਨ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿੱਤੜ ਲਾਲ ਅਤੇ ਦੁਖਣ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

- ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰ ਇੱਕ ਦਮ ਬਦਲੋ।
- ਦਸਤ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਬੱਚੇ ਦੇ ਚਿੱਤੜ ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਬੇਬੀ ਵ੍ਹਾਈਪ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਡਾਇਪਰ ਰੈਸ਼ ਕ੍ਰੀਮ ਜਾਂ ਮਲੂਮ ਚਮੜੀ ਦੀ ਸੁਰੱਖਿਆ ਵਿਚ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਡਾਇਪਰ ਰੈਸ਼ਾਂ ਦੇ ਇਲਾਜ ਲਈ ਜ਼ਿੰਕ ਵਾਲੀ ਕ੍ਰੀਮ ਵਰਤੋ।

### ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਮਨ ਵਿਚ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ

#### Anytime you have questions

- ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ।
  - ਫਰੇਜ਼ਰ ਹੈਲਥ ਵਰਚੁਅਲ ਕੇਅਰ ਨੂੰ ਸੰਪਰਕ ਕਰ ਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਫੋਨ ਤੇ ਗਲ ਬਾਤ ਕਰੋ।
- ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ ਸੁਭਾ 10:00 ਤੋਂ ਰਾਤ 10:00 ਤੱਕ ਖੁੱਲ੍ਹਦਾ ਹੈ।  
ਫੋਨ: 1-800-314-0999  
ਗੱਲਬਾਤ: [fraserhealth.ca/virtualcare](http://fraserhealth.ca/virtualcare)

### ਡਾਕਟਰੀ ਮਦਦ ਕਦੋਂ ਲੈਣੀ ਹੈ

#### When to get medical help

ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ ਜੇ ਬੱਚੇ ਵਿਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ ਦੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਲੱਛਣਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ:

- 8 ਘੰਟਿਆਂ ਵਿਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ - ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਇਸ ਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਕਿ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਡਾਇਪਰ ਸੁੱਕਾ ਹੈ।
- ਰੋਣ ਸਮੇਂ ਅੱਥਰੂ ਨਹੀਂ ਆਉਂਦੇ
- ਬੁੱਲ੍ਹ, ਜੀਭ ਜਾਂ ਮੂੰਹ ਸੁੱਕਾ ਹੈ
- ਸੁਸਤ, ਨਿੰਦਰਾਇਆ, ਜਾਂ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸ਼ਾਂਤ
- ਬੱਚੇ ਦਾ ਸਿਰ ਵਿਚਲਾ ਕੂਲਾ ਹਿੱਸਾ ਦੱਬਿਆ ਹੋਇਆ

ਜੇ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿਚੋਂ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਨਜ਼ਰ ਆਵੇ ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਪਰਵਾਰਕ ਡਾਕਟਰ ਜਾਂ ਨਰਸ ਪ੍ਰੈਕਟੀਸ਼ਨਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ:

- ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੱਟੀ ਵਿਚ ਖੂਨ ਹੈ ਜਾਂ ਲੁੱਕ ਵਰਗੀ ਕਾਲੀ ਹੈ।
- ਜੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਲਟੀ ਦਾ ਰੰਗ ਹਰਾ, ਪੀਲਾ ਜਾਂ ਲਾਲ ਹੈ।
- ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 38.5°C (101.3°F) ਦਾ 48 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬੁਖਾਰ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚਾ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਉਲਟੀਆਂ ਕਰਦਾ ਹੈ।
- ਬੱਚੇ ਨੂੰ 4 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਦਸਤ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੇਟ ਵਿਚ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੇ ਸਰਗਰਮੀਆਂ ਸਮੇਂ ਤੇਜ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਬੱਚਾ ਰੋਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਉੱਪਰ ਪੇਟ ਵੱਲ ਮਾਰਦਾ ਹੈ।

- ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਨੂੰ ਫੋਨ ਕਰਕੇ ਰਜਿਸਟਰਡ ਨਰਸ ਨਾਲ ਗਲ ਕਰੋ। ਦੁਭਾਸ਼ੀਏ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ 130 ਬੋਲੀਆਂ ਵਿਚ ਉਪਲਬਧ ਹਨ। ਹਫ਼ਤੇ ਦੇ ਸੱਤੇ ਦਿਨ 24 ਘੰਟੇ ਖੁੱਲ੍ਹਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ।

ਫੋਨ: 8-1-1 (7-1-1 TTY)

ਆਨਲਾਈਨ ਸਰੋਤ: [HealthLinkBC.ca](http://HealthLinkBC.ca)

Images designed by macrovector - freepik.com