

# ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ - ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ

## Vomiting or Diarrhea - Children

ਉਲਟੀ ਆਉਣੀ ਪੇਟ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਤੀਕ੍ਰਿਆ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਪੇਟ ਉਤੇਜਨਾ ਪੈਦਾ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਅੰਸ਼ਾਂ ਤੋਂ ਛੁਟਕਾਰਾ ਪਾਉਣ ਦੀ ਕਰਦਾ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਹੈ। ਉਲਟੀ ਬਗ਼ੈਰ ਕਿਸੇ ਚੇਤਾਵਨੀ ਦੇ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕਿਸੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਸਤ/ਜਾਂ ਬੁਖਾਰ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਉਲਟੀਆਂ ਵੀ ਲੱਗੀਆਂ ਹੋਣ।

ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਲਟੀਆਂ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨਾਂ ਲਈ ਆਉਂਦੀਆਂ ਹਨ ਅਤੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ।

ਦਸਤ ਉਦੋਂ ਲੱਗਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਟੱਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਪਤਲੀ ਜਾਂ ਤਰਲ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਦਸਤ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ 2 ਜਾਂ 3 ਦਿਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ, ਪਰ ਇਹ 10 ਦਿਨਾਂ ਤਕ ਵੀ ਰਹਿ ਸਕਦੇ ਹਨ।

ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ ਕਿਉਂਕਿ ਇਹ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ (ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਪਾਣੀ ਦੀ ਘਾਟ) ਦਾ ਕਾਰਣ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਉਦੋਂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਪਾਣੀ, ਨਮਕ ਅਤੇ ਖਣਿਜ ਨਿਕਲ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

### ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ, ਹੇਠ ਲਿਖਿਆਂ ਤੋਂ ਪੁੱਛਣਾ ਚੰਗਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ
- ਤੁਹਾਡਾ ਫ਼ਾਰਮਾਸਿਸਟ
- HealthLinkBC (ਹੈਲਥਲਿੰਕ ਬੀ.ਸੀ.) - 8-1-1 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰੋ (ਬੋਲਿਆਂ ਅਤੇ ਉੱਚਾ ਸੁਣਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ 7-1-1) ਜਾਂ [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) 'ਤੇ ਆਨਲਾਈਨ ਜਾਓ

### ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਕਦੋਂ ਦਿਖਾਉਣਾ ਹੈ

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਡੀਹਾਈਡ੍ਰੇਸ਼ਨ ਦੇ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਦਿਖਾਉਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਫ਼ੈਮਲੀ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ:

- ਅੱਠ ਘੰਟੇ ਪਿਸ਼ਾਬ ਹੀ ਨਾ ਆਉਣਾ (ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, ਡਾਇਪਰ ਦਾ 8 ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟਿਆਂ ਲਈ ਸੁੱਕਾ ਰਹਿਣਾ)
- ਰੋਣ ਸਮੇਂ ਅੱਥਰੂ ਨਾ ਆਉਣੇ
- ਬੁੱਲ੍ਹਾਂ, ਜੀਭ ਅਤੇ ਮੂੰਹ ਵਿੱਚ ਖੁਸ਼ਕੀ
- ਨਿੰਦਰਾਇਆ, ਉਨੀਂਦਾ, ਜਾਂ ਅਸਧਾਰਣ ਢੰਗ ਨਾਲ ਚੁੱਪ
- ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ, “ਫੋਂਟਨੇਲ” ਵਿੱਚ ਡੂੰਘ ਪੈਣੀ (ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਮੱਥੇ ਦੇ ਉੱਪਰਲਾ ਨਰਮ ਹਿੱਸਾ)

ਜੇ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਹੇਠ ਲਿਖੇ ਸੰਕੇਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੋਈ ਸੰਕੇਤ ਜਾਹਰ ਕਰੇ ਤਾਂ ਵੀ ਆਪਣੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਮਿਲੋ:

- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਟੱਟੀ ਵਿੱਚ ਖੂਨ ਆਉਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਉਸ ਦੀ ਟੱਟੀ ਦੇਖਣ ਨੂੰ ਕੋਲਤਾਰ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਕਾਲੀ ਲੱਗਦੀ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹਰੇ, ਪੀਲੇ ਜਾਂ ਲਾਲ ਰੰਗ ਦੀ ਉਲਟੀ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।
- ਬੁਖਾਰ ਦੀ ਦਵਾਈ ਦੇਣ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ 48 ਤੋਂ ਵੱਧ ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮੇਂ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਬੁਖਾਰ 38.5°C (101.3°F) ਤੋਂ ਵੱਧ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚੇ ਨੂੰ 24 ਘੰਟਿਆਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਉਲਟੀਆਂ ਲੱਗੀਆਂ ਰਹਿੰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ ਅਤੇ ਜੇ 4 ਦਿਨਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਸਮੇਂ ਲਈ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਦਰਦ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਕਿਸੇ ਗਤੀਵਿਧੀ ਨਾਲ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਬਹੁਤ ਛੋਟਾ ਬੱਚਾ ਚਿੱਲਾ ਸਕਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਆਪਣੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਪੇਟ ਤੋਂ ਉਪਰ ਵੱਲ ਮਾਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।

## ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਲੱਗਣੇ - ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ - ਚਲਦਾ

### ਘਰ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ

ਜਿਹੜੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਉਲਟੀਆਂ ਅਤੇ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹੋਣ, ਘਰ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਆਸਾਨੀ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਟੀਚਾ ਹੈ ਕਿ ਜਦੋਂ ਤਕ ਉਲਟੀ ਜਾਂ ਦਸਤ ਬੰਦ ਨਹੀਂ ਹੋ ਜਾਂਦੇ ਉਦੋਂ ਤਕ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ (ਪਾਣੀ) ਦੀ ਮਿਕਦਾਰ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਿਆ ਜਾਵੇ।

### 6 ਮਹੀਨੇ ਜਾਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ

- Pedialyte (ਪਿਡੀਲਾਈਟ) ਜਾਂ Gastrolyte (ਗੈਸਟ੍ਰੋਲਾਈਟ) ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਬਿਹਤਰੀਨ ਪਦਾਰਥ ਹਨ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ Pedialyte ਦਾ ਸਵਾਦ ਚੰਗਾ ਨਹੀਂ ਲਗਦਾ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਉਸ ਨੂੰ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਚੀਨੀ-ਰਹਿਤ ਫਲ ਦਾ ਜੂਸ ਦੇ ਸਕਦੇ ਹੋ (1 ਕੱਪ ਜੂਸ ਲਈ 4 ਕੱਪ ਪਾਣੀ)।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਅਕਸਰ ਦਿਓ (ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਦੇ ਕਿ ਉਹ ਉਲਟੀ ਕਰਦਾ ਹੈ)। ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਮਿਕਦਾਰ ਦਸਤ ਜਾਂ ਉਲਟੀ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਅੱਗੇ ਦਿੱਤਾ ਚਾਰਟ ਇਸ ਬਾਰੇ ਸੇਧ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ 15 ਮਿੰਟਾਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿੰਨਾ ਤਰਲ ਦੇਣਾ ਹੈ (ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰੇਕ ਘੰਟੇ ਦੇ ਅੰਦਰ)।

	ਕਿੰਨਾ	ਕਿੰਨੀ ਵਾਰ
6 ਤੋਂ 12 ਮਹੀਨੇ	5 ਐੱਮ.ਐੱਲ. (1 ਛੋਟਾ ਚਮਚ)	ਹਰ 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ
1 ਤੋਂ 5 ਸਾਲ	10 ਐੱਮ.ਐੱਲ. (2 ਛੋਟੇ ਚਮਚ)	ਹਰ 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ
5 ਸਾਲ ਅਤੇ ਇਸ ਤੋਂ ਵੱਧ	15 ਐੱਮ.ਐੱਲ. (3 ਛੋਟੇ ਚਮਚ)	ਹਰ 15 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ

### 6 ਮਹੀਨੇ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਤਰਲ ਨੂੰ ਬਰਕਰਾਰ ਰੱਖਣ ਲਈ

- ਜੇ ਬੱਚਾ ਮਾਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਪੀਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਦੁੱਧ ਪਿਆਉਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ। ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਉਣ ਦੇ ਸਮੇਂ ਨੂੰ ਘਟਾ ਦਿਓ ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਦੁੱਧ ਚੁੰਘਾਓ।
- ਜੇ “ਫਾਰਮੂਲੇ” ਵਾਲੂ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਰਹੇ ਹੋ ਤਾਂ ਆਮ ਤਾਕਤ ਵਾਲਾ “ਫਾਰਮੂਲਾ” ਦੇਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ।
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ “ਕੂਲੇਡ”, ਪੌਪ ਜਾਂ ਹੋਰ ਖੰਡ ਵਾਲੇ ਪੇਸ਼ ਪਦਾਰਥ ਨਾ ਦਿਓ। ਪੀਣ ਵਾਲੀਆਂ ਜਿਹੜੇ ਪਦਾਰਥਾਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਖੰਡ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਉਹ ਦਸਤ ਨੂੰ ਹੋਰ ਬਦਤਰ ਬਣਾ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਜੂਸ ਦੇਣਾ ਠੀਕ ਹੈ ਜੇ ਇਹ ਪਤਲਾ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਹੈ।

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤਕ ਦੁੱਧ ਨਾ ਦਿਓ ਜਦੋਂ ਤਕ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਉਲਟੀਆਂ ਬੰਦ ਹੋਈਆਂ ਨੂੰ 24 ਘੰਟੇ ਨਾ ਹੋ ਗਏ ਹੋਣ। ਜੇ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਅਜੇ ਵੀ ਦਸਤ ਲੱਗੇ ਹਨ ਤਾਂ ਵੀ ਦੁੱਧ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ। ਕੁਝ ਬੱਚੇ ਜਦੋਂ ਬਿਮਾਰ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਉਦੋਂ ਉਹ ਦੁੱਧ ਵਿਚਲੀ ਖੰਡ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਪਾਉਂਦੇ।

### ਉਲਟੀ ਨਾ ਆਉਣ ਦੇ 6 ਤੋਂ 8 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ, ਭੋਜਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨਾ ਠੀਕ ਹੈ

- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਥੋੜ੍ਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਉਹ ਭੋਜਨ ਖਿਲਾਓ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਹਜ਼ਮ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ:
  - ਪੈਬਲੂਮ
  - ਚੌਲ
  - ਸਾਦਾ ਨੂਡਲਜ਼
  - (ਕੋਈ ਸੋਸ ਨਹੀਂ)
  - ਕ੍ਰੈਕਰਜ਼
  - ਸਾਦਾ ਟੋਸਟ
  - ਫੇਹੇ ਆਲੂ
- ਠੋਸ ਭੋਜਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਨੀ ਠੀਕ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਬਾਵਜੂਦ ਇਸ ਗੱਲ ਦੇ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਸਤ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੇ ਹਨ।

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਕਰਨ ਦਿਓ

- ਸ਼ਾਂਤ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਨੀਂਦ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਸਿਹਤਯਾਬ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੀਆਂ ਹਨ।
- ਜਦੋਂ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੌਂ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਤਰਲ ਦੇਣ ਲਈ ਹਰੇਕ ਘੰਟੇ ਉਸ ਨੂੰ ਉਠਾਓ।

### ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਚਮੜੀ ਦੀ ਦੇਖਭਾਲ ਕਰੋ

ਦਸਤ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ 'ਤੇ ਲਾਲੀ ਅਤੇ ਸੋਜਸ਼ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।

- ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰਾਂ ਨੂੰ ਤੁਰੰਤ ਬਦਲੋ।
- ਬੱਚੇ ਵੱਲੋਂ ਹਰ ਵਾਰੀ ਟੱਟੀ ਕੀਤੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹਲਕੇ ਸਾਬਣ ਅਤੇ ਪਾਣੀ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਹੇਠਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਆਰਾਮ ਨਾਲ ਸਾਫ਼ ਕਰੋ।
- ਚਮੜੀ ਨੂੰ ਬਚਾਉਣ ਲਈ “ਜ਼ਿੰਕ ਆਕਸਾਇਡ” ਕ੍ਰੀਮ ਲਗਾਓ।

### ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ ਦੇ ਫੈਲਾਓ ਦੀ ਰੋਕਥਾਮ

- ਗੰਦੇ ਡਾਇਪਰਾਂ ਨੂੰ ਹੱਥ ਲਗਾਉਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਧੋਵੋ।
- ਟੌਇਲੈਟ ਦਾ ਇਸਤੇਮਾਲ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਤੇ ਭੋਜਨ ਨੂੰ ਛੂਹਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੱਥ ਧੋਣ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰੋ।