

# অসুস্থ হওয়া

## একটি সমস্যা নিজে থেকেই ভালো হওয়ার সম্ভাবনা থাকে

বাচ্চাদের খাওয়ানোর সাথে মানিয়ে নেওয়া এবং তাদের দেহের বিকাশের কারণে প্রাথমিক সপ্তাহগুলিতে অসুস্থ হওয়া একটি সাধারণ বিষয়। অল্প পরিমাণে দুধ বমি করে বের করাকে পোসেটিং বলা হয়। যখন আপনার বাচ্চার প্রকৃত বমি হবে তখন তার পরিমাণ অনেক বেশি হবে। এটি আপনার বাচ্চার জন্য ভীতিকর হতে পারে, তাই তারা কাঁদতে পারে। অনেক কারণে আপনার বাচ্চা অসুস্থ হতে পারে।

বুকের দুধ বা বোতলে দুধ খাওয়ানোর সময় আপনার বাচ্চা সঠিকভাবে অবস্থান করছে তা নিশ্চিত করুন। ভুল অবস্থানের কারণে একটি বাচ্চা অসুস্থ হতে পারে। আপনার মিডওয়াইফ বা স্বাস্থ্য পরিদর্শক এতে সাহায্য করতে পারেন। আপনার বাচ্চাকে বসিয়ে পিঠে হালকা চাপ দেওয়া তাকে খাওয়ানোর একটি গুরুত্বপূর্ণ অংশ, কারণ আপনার শিশু যখন খাবার গেলে, তখন তাদের পেটে বাতাসের বুদবুদ আটকে যেতে পারে যার ফলে অস্বস্তি হতে পারে। কিছু বাচ্চা সহজেই টেকুর দেয়, অন্যদের তা করতে সাহায্যের প্রয়োজন হয়। খাওয়ানোর সময় এবং তার পরে বাচ্চাকে বসিয়ে পিঠে হালকা চাপ দিলে তার এক্ষেত্রে সহায়তা হতে পারে। আপনার বাচ্চার মাথা ও ঘাড় সাপোর্ট দিয়ে তা করুন এবং নিশ্চিত করুন যে তাদের পেট এবং পিঠ সোজা আছে এবং তাদের পিঠে আলতো করে ঘষুন বা চাপ দিন।

প্রায়ই অসুস্থ হওয়া বা প্রচুর পরিমাণে গ্যাস হওয়া গ্যাস্ট্রিক রিফ্লাক্সের কারণে হতে পারে, যেখানে পেট থেকে অ্যাসিড আবার উঠে আসতে পারে। বাচ্চারা খিটখিটে হয়ে পড়তে পারে এবং তার ফলে কখনও কখনও সঠিকভাবে খাওয়ানো যায় না। যদি আপনার বাচ্চা ভালভাবে খায় কিন্তু তাদেরকে দেখে তা মনে না হয়, তাহলে আপনাকে শুধু খাওয়ানোর সময় শিশুর অবস্থান পরিবর্তন করতে হবে যাতে তাদেরকে আরো খাড়াভাবে রাখা যায়। অল্প পরিমাণে ঘন ঘন খাওয়ালেও কাজ দিতে পারে।

আপনার বাচ্চার খাওয়ানোর বিষয়ে আপনার উদ্বেগ থাকলে, অনুগ্রহ করে, আরো পরামর্শের জন্য আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন বা আমাদের ফিডিং ক্লিনিকে একটি রেফারেল পাঠানো নিয়ে আলোচনা করুন।

## GP বলেন

প্রথম কয়েক মাস পর, যদি আপনার বাচ্চা হঠাৎ অসুস্থ হয়ে পড়ে তবে পোসেটিং-এর বদলে পাকস্থলির ভাইরাসের কারণে এটি হওয়ার সম্ভাবনা বেশি থাকে। গ্যাস্ট্রোএন্টেরাইটিস হল একটি পেটের সমস্যা (পেট খারাপ সংক্রান্ত পৃষ্ঠা 28 দেখুন), যা ডায়রিয়া (পাতলা পায়খানা) হতে পারে।

এটি অপেক্ষাকৃত বেশি বয়সের শিশুদের তুলনায় ছোট বাচ্চাদের ক্ষেত্রে আরো গুরুতর হয়, কারণ বাচ্চারা সহজেই তাদের শরীর থেকে খুব বেশি তরল হারাতে পারে এবং পানিশূন্য হতে পারে। যদি তারা পানিশূন্য হয়ে পড়ে তবে তারা যথেষ্ট প্রস্রাব করতে সক্ষম নাও হতে পারে, তাদের ক্ষুধা কমে যেতে পারে এবং হাত-পা ঠান্ডা হয়ে যেতে পারে।

যদি আপনার বাচ্চার অসুখ হয়, বা বমিতে সবুজ পিত্ত দাগযুক্ত তরল থাকে বা তা এক দিনের বেশি স্থায়ী হয়, তাহলে সরাসরি আপনার GP-র পরামর্শ নিন।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যািকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ

## স্বাস্থ্য পরিদর্শক বলেন

খাওয়ানোর সময় বা পরে সামান্য কিছুটা খাবার বমি করা স্বাভাবিক। তবে খাওয়ানোর সময়ের মধ্যবর্তী সময়ে যদি এটি চলতে থাকে, তা পেটের একটি সমস্যা হতে পারে। যে কোনো পানিশূন্যতা বন্ধ করতে বাচ্চাদের প্রচুর পরিমাণে তরল পান করানো গুরুত্বপূর্ণ।

1

আমার নতুন বাচ্চা হয়েছে। আমি সবে আমার বাচ্চাকে খাওয়ালাম।

2

সে সবসময় অল্প পরিমাণে দুধ বমি করে বলে মনে হয়।

3

এটি পোসেটিং নামে পরিচিত। তাদের বড় হয়ে ওঠার সাথে সাথে এটি স্বাভাবিকভাবেই বন্ধ হয়ে যাবে। আপনার স্বাস্থ্য পরিদর্শকের সাথে কথা বলুন।

জন্ম থেকে (এবং এর পরে) পিতামাতা এবং শিশুদের পরিচর্যাকারীদের জন্য একটি নির্দেশিকা  
শৈশবের সাধারণ অসুস্থতা ও ভাল থাকা

*NHS হেউড, মিডলটন এবং রচডেল ক্লিনিক্যাল কমিশনিং গ্রুপ*