

পেট খারাপ

আপনার বা আপনার বাচ্চার জন্য খুব একটা ভালো ব্যাপার নয়

অসুস্থতা এবং ডায়রিয়ার জীবাণুগুলি সহজেই ধরা পড়ে এবং প্রায়শই এমন জায়গায় ছড়িয়ে পড়ে যেখানে প্রচুর শিশু থাকে।

অসুস্থ বোধ করা এবং হঠাৎ অসুস্থ হওয়া সাধারণত প্রথম লক্ষণ হয়ে থাকে। পরে ডায়রিয়া হতে পারে। যদি আপনার শিশু ঘন ঘন বমি না করে, মধ্যবর্তী সময়ে যুক্তিসঙ্গতভাবে স্বচ্ছন্দ থাকে এবং আপনি তাকে ঘন ঘন অল্প পরিমাণে পানি খাওয়াতে সক্ষম হন, তাহলে তাদের পানিশূন্য হওয়ার সম্ভাবনা কম থাকে এবং এক্ষেত্রে সম্ভবত ডাক্তার দেখানোর প্রয়োজন নেই।

যদি তারা 24 ঘন্টার বেশি সময় ধরে অসুস্থ থাকে (অথবা তারা যদি নবজাতক হয় তবে আরো কম সময়) বা আপনি যদি পানিশূন্যতার লক্ষণ লক্ষ্য করেন, তাহলে আপনার GP-র সাথে কথা বলুন।

আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়ান, তবে এমনকি আরও ঘন ঘন খাওয়ানো চালিয়ে যান। অপেক্ষাকৃত বড় শিশুদের প্রচুর পরিমাণে পানি খাওয়ান, বা তাদের একটি আইস-ললি চুষতে দিন। যদি তারা খেতে চায় তবে তাদের সাধারণ খাবার যেমন পাস্তা বা সেদ্ধ ভাত দিন (খুব বেশি মশলাদার বা নোনতা কিছু নয়)।

তাদের অন্যদের থেকে দূরে রাখুন, বিশেষ করে শিশুদের থেকে, যাদের সংক্রমণ হয়ে যেতে পারে। প্রত্যেকের হাত ধোওয়ার ক্ষেত্রে অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করুন।

পানিশূন্যতার লক্ষণ

- কম ভেজা ন্যাপি (অর্থাৎ তারা কম মূত্রত্যাগ করছে)।
- স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি ঘুম।
- শুষ্ক মুখ।
- ডুবে যাওয়া ফন্টানেল (মাথার উপরের নরম জায়গা যা স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি দেবে থাকে)।

আপনার ফার্মাসিস্টের কাছ থেকে একটি রিহাইড্রেটিং দ্রবণ নিয়ে খাইয়ে দেখুন।

ফার্মাসিস্ট বলেন

আপনার বাসাতে আপনার শিশুর পরিচর্যা করার অনেক উপায় আছে। যেগুলি আপনি করে দেখতে পারেন:

- তাদের নিয়মিত তরল পান করান - অল্প পরিমাণে ঠান্ডা ফুটানো পানি দিয়ে দেখুন। বুকের দুধ খাওয়ালে, বাচ্চার চাহিদা বুঝে বুকের দুধ খাওয়ান।
- হাতের পরিচ্ছন্নতার ব্যাপারে অতিরিক্ত সতর্কতা অবলম্বন করুন (সাবান এবং পানি বা ব্যাকটেরিয়ারোধী হ্যান্ড জেল ব্যবহার করুন এবং একটি পরিষ্কার তোয়ালে দিয়ে ভালভাবে হাত শুকিয়ে নিন)।

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

- পানিতে মেশানোর জন্য রিহাইড্রেটিং দ্রবণগুলি পূর্ব-পরিমাপকৃত স্যাম্পেতে আসে। এটি পানিশূন্যতার সমস্যা মোকাবেলায় সাহায্য করে।
যদি আপনার শিশু 24 ঘন্টার বেশি অসুস্থ থাকে, তাহলে আপনার GP-র সাথে কথা বলুন। যদি আপনার বাচ্চা নবজাতক বা খুব অসুস্থ হয়, তাহলে সরাসরি আপনার GP-র সাথে যোগাযোগ করুন।

স্বাস্থ্য পরিদর্শক বলেন

আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়ান তবে তা চালিয়ে যান এবং প্রচুর পরিমাণে তরল পান করতে থাকুন।

সূত্র: www.nhs.uk/conditions

1

আমার বাচ্চার ডায়রিয়া হয়েছে এবং সে অসুস্থ হয়ে পড়ছে।

2

আপনি কি তাদের প্রচুর পানি খাইয়েছেন? যদি তা একটি পেটের জীবাণু হয়, এটি তাদের পানিশূন্য হওয়া প্রতিরোধ করতে সাহায্য করবে। আপনার ফার্মাসিস্টের সাথে কথা বলুন এবং একটি রিহাইড্রেটিং দ্রবণ সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন।

3

যদি উপসর্গগুলি দেখা দেওয়ার 24 ঘন্টা পরেও উন্নতির কোন লক্ষণ না দেখা যায় বা যদি তারা নবজাতক হয় তাহলে সরাসরি আপনার GP-র 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