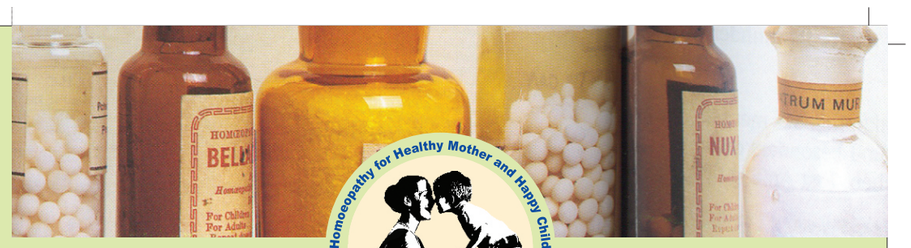
होम्योपैथिक उपचार में सामान्य हिदायतें :

1. इस पत्रिका में निर्देशित औषधियों का उपयोग उसी अवस्था में करना चाहिए जब दिए गए लक्षण रोगी के लक्षणों से मेल खाते हों।
2. औषधि की मात्रा – प्रत्येक तीन घण्टे के बाद 40 नम्बर की 3 गोलियाँ चूस लें अथवा सादे पानी में घोल कर लें।
3. औषधि का सेवन मुँह साफ करके करें और बेहतर होगा कि खाली पेट लें।
4. यदि औषधि सेवन के 24 घंटे की अवधि में आराम आ जाए तो औषधि का सेवन बंद कर दें।
5. यदि औषधि सेवन के बाद 24 घंटे में आराम न आए अथवा लक्षणों में वृद्धि हो तो होम्योपैथिक चिकित्सक की सलाह लें।
6. औषधियों को तेज गन्ध वाली वस्तुओं जैसे कपूर तथा मेंथाल इत्यादि से दूर रखें।
7. औषधियों को ठंडे एवं शुष्क स्थान पर रखें और धूप एवं गर्मी से दूर रखें।
8. औषधियों को बच्चों की पहुँच से दूर रखें।

केन्द्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद्
(भारत सरकार, स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय के अधीन गठित स्वशासी निकाय)
जवाहर लाल नेहरू भारतीय चिकित्सा एवं होम्योपैथिक अनुसंधान भवन,
61–65 संस्थागत क्षेत्र, डी–ब्लॉक के सामने, जनकपुरी, नई दिल्ली–110058
फोनः 91–11–28521162, 91–11–28525523 फैक्सः 91–11–28521060
ईमेल : ccrh@del3.vsnl.net.in वेबसाइट : www.ccrhindia.org



होम्योपैथी द्वारा
मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य रक्षा हेतु
राष्ट्रीय अभियान

शिशुओं में कब्ज का होम्योपैथिक उपचार

आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध एवं होम्योपैथी चिकित्सा विभाग (आयुष)
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार

केन्द्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद्
(भारत सरकार, स्वास्थ्य एवं
परिवार कल्याण मंत्रालय
के अधीन गठित स्वशासी निकाय)

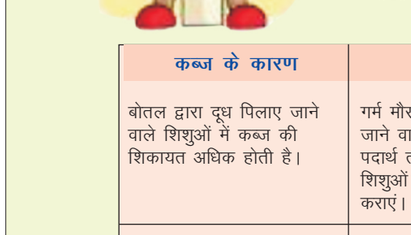
शिशुओं में कब्ज

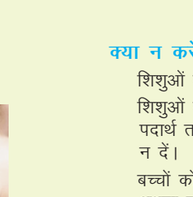
यदि मलत्याग कष्टदायक हो अथवा अधिक समय के अतंराल पर हो तो उसे कब्ज कहते हैं।

शिशु में कब्ज के कारण :

पेट में दर्द अथवा ऐंठन (मरोड़) हो सकती है।
सख्त मल की सतह पर रक्त का स्त्राव हो सकता है।

कब्ज के कारण	क्या करें
बोतल द्वारा दूध पिलाए जाने वाले शिशुओं में कब्ज की शिकायत अधिक होती है।	गर्म मौसम में बोतल द्वारा दूध पिलाए जाने वाले शिशुओं को अतिरिक्त तरल पदार्थ तथा स्तनपान कराए जाने वाले शिशुओं को जल्दी –जल्दी स्तनपान कराएं।
स्तनपान से फार्मूला अथवा ठोस खाद्य पदार्थ शुरू करने पर।	फार्मूला दूध सही अनुपात में बनाएं।
आहार में रेशे की मात्रा में कमी।	शिशु को अधिक रेशेदार आहार जैसे सम्पूर्ण अन्न, फल एवं सब्जियां अधिक मात्रा में दें।
अपर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ लेना।	पानी अथवा तरल पदार्थों की मात्रा बढ़ा दें। (प्रतिदिन 1–2 लीटर तरल अवश्य दें)
अधिक मात्रा में शोधित शक्कर, शोधित आटा, मैदा, डबलरोटी, टॉफी तथा मिठाइयां आदि लेना।	ऐसे खाद्य पदार्थ जिनमें सम्पूर्ण अन्न की मात्रा अधिक हो जैसे दलिया (गेहूँ अथवा जई से बना) अधिक मात्रा में दें।
बच्चों का खेल आदि में व्यस्त होने के कारण अथवा झिझक के कारण मलत्याग की इच्छा होने पर भी मल त्याग न करना।	शिशु को नियमित रूप से मलत्याग के लिए अवश्य प्रोत्साहित करें तथा ध्यान दें कि शिशु मलत्याग की इच्छा को अनदेखा न करे।
शारीरिक व्यायाम की कमी	शिशु को अधिक शारीरिक क्रियाओं जैसे दौड़ना, साइकिल चलाना आदि के लिए प्रोत्साहित करें।





क्या न करें?

शिशुओं को अपौष्टिक भोजन न खाने दें।
शिशुओं को शोधित अन्न, अधिक मीठे पदार्थ तथा टॉफी आदि अधिक मात्रा में न दें।
बच्चों को अधिक समय तक टेलीविजन अथवा कम्प्यूटर के आगे न बैठने दें। इससे बच्चों में शारीरिक क्रियाओं में कमी आती है।

निम्नलिखित लक्षण होने पर किसी चिकित्सक की सलाह अवश्य लें :

यदि मलत्याग के प्रतिरूप में अचानक परिवर्तन हो।
यदि मल अथवा बच्चे के कपड़ों में रक्त हो।
यदि मल त्याग के समय, मलद्वार अथवा उदर में दर्द अनुभव हो।

होम्योपैथी द्वारा इसका कैसे उपचार किया जाए?

निम्नलिखित होम्योपैथिक औषधियाँ शिशुओं तथा बच्चों की कब्ज में प्रयोग की जाती हैं। परन्तु किसी भी औषधि के प्रयोग से पहले किसी योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक की सलाह अवश्य लें।

लक्षण	औषधि
शिशुओं तथा बच्चों में कृत्रिम खाद्य पदार्थों द्वारा अथवा फार्मूला दूध द्वारा कब्ज होना। मल सख्त न होने पर भी अत्यधिक जोर लगाना।	*एल्यूमिना 30*
शुष्क एवं सख्त मल। कई दिनों तक मल त्याग की इच्छा न होना। शिशुओं में चिड़चिड़ापन। अधिक पानी पीने की इच्छा होना।	*ब्रायोनिया एल्बा 30*
बच्चों में अःसाध्य कब्ज। मलत्याग की निरंतर परन्तु असफल इच्छा होना।	*पैराफिनम 30*

पीछे दिए गए निर्देशों का पालन करें