Homoeopathy for Healthy Mother and Happy Child

Multimedia campaign and three tier workshop at national, state and district levels

زچہ اور بچہ نگہداشت
کے لئے ہومیوپیتھی پر
قومی مہم

بچوں میں قبض اور
ہومیوپیتھک انتظام

حکومت دہلی
ٹیم دہلی — خواب بنائے حقیقت

ڈپارٹمنٹ آف آیوروید، یوگا اینڈ
نیچروپیتھی، یونانی، سدھا
اینڈ ہومیوپیتھی ‹اے وائی یو ایس ایچ›
وزارت برائے صحت اور خاندانی بہبود
حکومت ہند

سینٹرل کونسل فار
ریسرچ ان ہومیوپیتھی
(ڈپارٹمنٹ اف اے وائی یو ایس ایچ،
وزارت برائے صحت اور خاندانی بہبود
کی خود مختار تنظیم)

ہومیو پیتھک علاج لینے کے دوران عام ہدایات:

- جیسا کہ اس اعلامیہ میں نشاندہی کی گئی ہے، ادویات کو اسی وقت لینا چاہئے جب کہ ہر دوا کے مقابل بیان کردہ علامت مریض سے میل کھاتی ہیں۔
- لی جانے والی دوا- 40 سائز کی 3 گولیاں ہر تین گھنٹے پر خشک حالت میں زبان پر سادہ پینے کے پانی میں۔
- دوا کو زبان صاف کرنے کے بعد اور زیادہ بہتر ہے کہ خالی پیٹ لینا چاہئے۔
- اگر 24 گھنٹے کے اندر بہتری آتی ہے تو دوا کو روک دینا چاہئے۔
- دوا لینے کے دوران، اگر مریض میں 24 گھنٹے کے اندر بہتری نہیں آتی ہے یا کسی وقت اس کی صحت بدتر ہو جاتی ہے تو، قریب ترین ہومیو پیتھک ڈاکٹر سے مشورہ کریں۔
- ادویات کو تیز خوشبو والی اشیاء جیسے کافور، مینتھول وغیرہ سے دور رکھنا چاہئے۔
- ادویا کو دھوپ کے براہ راست اتصال سے دور، ٹھنڈی، خشک جگہ میں رکھنا چاہئے۔
- ادویات کو بچوں کی پہنچ سے دور رکھنا چاہئے۔

کسی بھی سوال کے لئے، براہ کرم رابطہ کریں:
ڈاکٹر آر کے من چندا
ڈپٹی ڈائرکٹر (ایچ)
ڈائرکٹوریٹ آف آئی ایس ایم اینڈ ہومیوپیتھی
(ہومیو پیتھک ونگ)
سی ایس سی- III، فرسٹ فلور، بی بلاک، پریت وہار، دہلی-110092
ٹیلیفون: 2240019/20/22 ٹیلی-فیکس: 22440021
ای میل: ddhomeopathy@yahoo.co.in، ddhomhq@nic.in
ویب سائٹ: www.delhihomeo.com، www.homeo.delhigovt.nic.in

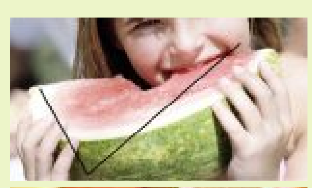
بچوں میں قبض

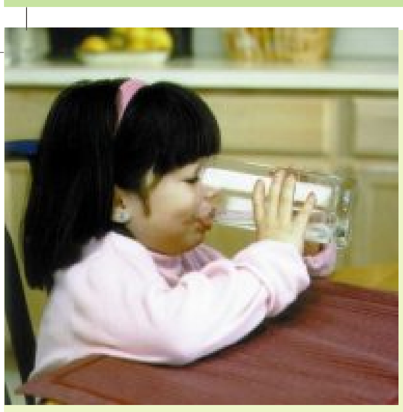
قبض اس وقت ہوتا ہے جب پاخانہ کرنا دشوار یا کم ہونے لگتا ہے۔

قبض کے مریض بچے کو مندرجہ ذیل بھی ہوسکتا ہے:

- پیٹ میں درد یا اکڑن
- سخت پاخانے کی سطح پر خون

قبض کے اسباب	کیا کرنا ہے
بوتل سے دودھ پینے والے شیر خوار بچوں کو قبض زیادہ اکثر ہوتا ہے۔	گرم موسم میں بوتل سے دودھ پینے والے بچے کو اضافی سیال اور ماں کا دودھ پینے والے شیر خوار بچوں کو اکثر غذا دیں۔
دودھ چھڑانا (چھاتی کے دودھ سے فارمولا دودھ یا ٹھوس غذا کی طرف)	صحیح تناسب میں فارمولا تیار کریں۔
غذائی ریشے کی کمی	ریشے/موٹے چھوٹے چارے سے بھرپور غذا دیں جیسے مکمل اناج (بھورا) بریڈ اور غلہ، پھل اور ترکاریاں۔
ناکافی سیال کا ادخال	سیال/پانی کا زیادہ ادخال (یومیہ کم سے کم 1-2 لیٹر سیال)۔
خالص شوگر سے بھرپور غذا جیسے خالص آٹا، میدہ، سفید بکیڈ، کینڈی اور مٹھائیاں۔	مکمل اناج والا کھانا اور غلہ دیں جیسے گیہوں یا جئی سے بنا دلیا۔
بچے پاخانے کی حاجت کو نظر انداز کرتے ہیں (کھیلتے وقت یا جھجک کی وجہ سے)	یقینی بنائیں کہ بچہ پاخانے کی حاجت کو نظر انداز نہیں کرتا ہے اور باقاعدہ طور پر پاخانے کی سیٹ پر بیٹھتا ہے۔
جسمانی سرگرمی کی کمی	جسمانی سرگرمی کی حوصلہ افزائی کریں جیسے دوڑنا، سائیکل چلانا وغیرہ۔





مت کریں

- بچے کو ردی غذا نہ کھانے دیں۔
- بچے کو خالص آٹا (میدہ)، شوگر اور کینڈی سے بھرپور غذا نہ دیں۔
- بچے کو ٹیلی ویژن یا کمپیوٹر کے سامنے زیادہ دیر نہ بیٹھنے دیں کیوں کہ اس سے بچے کی جسمانی سرگرمی میں کمی آتی ہے۔

اگر مندرجہ ذیل باتیں پیش آتی ہیں تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں:

- بچے کے پاخانے کے نمونے میں اچانک تبدیلی۔
- بچے کے پاخانے یا پھلیا میں خون۔
- پاخانہ کرتے وقت سیدھی آنت میں یا پیٹ میں درد۔

ہومیوپیتھی کس طرح مدد کر سکتی ہے؟

مندرجہ ذیل 'شیر خواروں اور بچوں کے قبض' کے لئے عام طور پر استعمال ہونے والی ہومیو پیتھک ادویات ہیں۔ یہ صلاح دی جاتی ہے کہ کسی اہل ہومیو پیتھک ڈاکٹر سے مشورہ کیا جانا چاہئے۔

علامات	ادویات
• شیر خواروں اور بچوں کا قبض - مصنوعی بے بی غذا لینے سے - فارمولا دودھ میں تبدیل کرنے سے • بچے بہت زیادہ کھینچتا ہے، یہاں تک کہ ملائم پاخانہ کرنے میں بھی	الومینا 30
• خشک، سخت پاخانہ، بہت دنوں تک کوئی حاجت نہیں • تنک مزاج بچہ • بہت زیادہ پانی پیتا ہے	برووینا البا 30
• بچوں میں ضدی قبض • بلانتیجہ پاخانہ کے لئے اکثر خواہش	پیرافینم 30

ورق کے پچھلے رخ پر دی گئی ہدایات کی تعمیل کریں۔