



শিশু এবং অল্পবয়স্কদের বমি হওয়া

হেল্থ সার্ভিস এক্সিকিউটিভ (HSE)-এর তরফ
থেকে বাবা-মা ও অভিভাবকদের জন্য পরামর্শ

উৎস: www2.hse.ie/conditions/vomiting-babies-children/

শেষবার পরিমার্জনা করা হয়েছে: 13 এপ্রিল 2023

শিশু এবং অল্পবয়স্কদের বমি হওয়া

খাওয়ানোর পর শিশুদের অল্প পরিমাণে বমি হওয়া স্বাভাবিক।

আপনার সন্তানের এই উপসর্গগুলি দেখা দিলে অবিলম্বে আপনার জিপিকে কল করুন:

- গত 24 ঘণ্টায় 3 বারের বেশি বমি করেছে
- 3 দিনের বেশি সময় ধরে বমি করেছে
- ডিহাইড্রেশনের (জল শূন্যতার) লক্ষণ দেখতে শুরু করলে
- সম্প্রতি বিদেশ ভ্রমণ থেকে ফিরে এলে এবং স্বাভাবিকের চেয়ে বেশি বমি করলে
- দৈহিক তাপমাত্রা 3 মাসের কম বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে 38°সেঃ-এর বেশি হলে, বা 3 মাসের বেশি বয়সী শিশুদের ক্ষেত্রে 39°সেঃ-এর বেশি হলে
- তীব্র পেট ব্যথা হলে
- রক্তের মতো, বাদামী বা সবুজ রঙের বমি হলে

অবিলম্বে একটি অ্যাম্বুলেন্সের জন্য 999 নম্বরে কল করুন যদি:

- আপনার সন্তানের মাথাব্যথা হয়, ঘাড় শক্ত হয়ে যায়, ত্বকে র্‌যাশ দেখা দেয় এবং বমি হতে থাকে

বমি করছে এমন একটি শিশুর পরিচর্যা কীভাবে করতে হবে

বেশিরভাগ ক্ষেত্রে আপনি বাড়িতেই নিজের সন্তানের যত্ন নিতে পারবেন। দেহের তাপমাত্রা বেশি হলে বা পেটে ব্যথা হলে আপনি তাদের তরল প্যারাসিটামল দিতে পারেন।

আপনার সন্তান খেতে না চাইলে চিন্তা করবেন না। এটি বেশি গুরুত্বপূর্ণ যে তারা প্রচুর পরিমাণে তরল পান করে, যেমন পানি বা ব্রথ (পাতলা বোল)। যতক্ষণ না তারা ভাল বোধ করছে ততক্ষণ তাদের ফলের রস এবং ফিজি পানীয় দেবেন না।

বেবি ফর্মুলা জাতীয় আহার পাতলা করে দেওয়া নিরাপদ নয়। তার বোতলের পানীয় স্বাভাবিক ভাবে তৈরি করুন এবং শিশুকে দুধ খাওয়ানো ছাড়াও অতিরিক্ত জল বা পানীয় দিন।

বুকের দুধ বা ফর্মুলা আহার করা শিশুদের জন্য

যদি আপনার শিশু এখনও বুকের দুধ বা ফর্মুলা খায়, তবে তাদের স্বাভাবিক আহার দেওয়া চালিয়ে যান। আপনি যদি বুকের দুধ খাওয়ান, তাহলে আপনার শিশু অসুস্থ হলে আরও ঘন ঘন বুকের দুধ খেতে চাইতে পারে। আপনার শিশুকে অতিরিক্ত তরল দেওয়ার দরকার নেই।

অসুস্থ শিশুর যত্ন নেওয়ার সময় একজন মায়ের উপর অতিরিক্ত চাপ থাকে, তাই যতটা সম্ভব বিশ্রাম নিন এবং শিশুকে নিজের কাছাকাছি রাখুন।

ডিহাইড্রেশন (জল শূণ্যতা)

বমির কারণে আপনার শিশুর ডিহাইড্রেশন হতে পারে। এইসময়ে তাদের প্রচুর পরিমাণে তরল পান করা গুরুত্বপূর্ণ।

আপনার ফার্মাসিস্টকে ওরাল রিহাইড্রেশন সলিউশন সম্পর্কে জিজ্ঞাসা করুন। যদি মনে হয় যে সে ডিহাইড্রেটেড হয়ে পরছে তবে আপনার সন্তানকে আপনার জিপির কাছে নিয়ে যান।

শিশু এবং অল্পবয়স্কদের গুরুতর ডিহাইড্রেশনের লক্ষণগুলির মধ্যে রয়েছে:

- কম সংখ্যক ন্যাপি ভেজায়
- তন্দ্রাভাব বা ঘুম থেকে জাগানো কঠিন হওয়া
- ফ্যাকাশে বা দাগযুক্ত ত্বক
- হাত এবং পা ঠান্ডা হয়ে যাওয়া

গুরুত্বপূর্ণ

আপনার সন্তানের গুরুতর ডিহাইড্রেশনের কোনো লক্ষণ দেখা দিলে অবিলম্বে নিকটস্থ হাসপাতালের এমার্জেন্সি ডিপার্টমেন্টে (জরুরি বিভাগে) নিয়ে যান।

কারণ সমূহ

গ্যাস্ট্রোএন্টেরাইটিস (সংক্রামক ডায়রিয়া)-এর মতো সাধারণ সংক্রমণের কারণেও বমি হতে পারে।

আরও গুরুতর কারণের মধ্যে অন্তর্ভুক্ত:

- মেনিনজাইটিস, নিউমোনিয়া এবং মূত্রনালীর সংক্রমণের মতো সংক্রমণ
- গ্যাস্ট্রো-ওসোফেজিয়াল রিফ্লাক্স
- দুধ হজম না হওয়া বা খাদ্যে অ্যালার্জি
- এমন অসুস্থতা যা অন্ত্রকে প্রভাবিত করে, যেমন পাইলোরিক স্টেনোসিস বা ইনটুসেপশন
- স্ট্র্যাংগুলেটেড হার্নিয়া
- অ্যাপেন্ডিসাইটিস

আপনার জিপিকে কল করুন বা অবিলম্বে হাসপাতালে যান যদি:

- মনে হয় যে আপনার সন্তানের বমি গুরুতর কিছু কারণে হতে পারে।

যদি আপনার শিশুর ব্যথা দ্রুত গুরুতর হতে থাকে এবং তার সারা পেটে ছড়িয়ে পড়ে তাহলে তাকে নিকটস্থ হাসপাতালের এমার্জেন্সি ডিপার্টমেন্টে (জরুরি বিভাগে) নিয়ে আসুন।

বিষক্রিয়া

আপনি যদি মনে করেন আপনার সন্তান বিষাক্ত কিছু খেয়ে ফেলেছে তাহলে অবিলম্বে ন্যাশনাল পয়জন ইনফরমেশন সেন্টারে কল করুন।

ন্যাশনাল পয়জন ইনফরমেশন সেন্টার

(01) 809 2166

খোলা থাকার সময়: সকাল ৪টা থেকে রাত 10টা (সপ্তাহে 7 দিন)

এই সময়ের বাইরে, আপনার হাসপাতাল বা জিপি-র সাথে যোগাযোগ করুন, আউট-অফ-আওয়ার সার্ভিসের জন্য। আপৎ কালীন পরিস্থিতিতে কল করুন 999 নম্বরে।

বমি ছড়িয়ে পরা বন্ধ করুন

বমিতে থাকা জীবাণু অত্যন্ত সংক্রামক।

আপনার নিজের এবং সন্তানের হাত সাবান এবং গরম জল দিয়ে ধুয়ে নিন এবং ভালভাবে শুকিয়ে নিন:

- অসুস্থ কারো পরিচর্যা করার আগে এবং পরে
- যখন কেউ অসুস্থ হয় বা ডায়রিয়া হয়, তখন তাদের পরিচ্ছন্ন করার পরে
- শৌচাগারে নিজে যাওয়ার পরে বা আপনার সন্তানকে যেতে সাহায্য করার পরে
- আপনার শিশুর ন্যাপি পরিবর্তন করার পর
- কাঁচা মাংস, আবর্জনা, কোনো প্রাণীর গায়ে হাত দেওয়ার বা তাদের মল পরিষ্কার করার পরে
- খাওয়ার আগে
- যখনই আপনার হাত অপরিচ্ছন্ন দেখায়

এছাড়াও আপনি এগুলি করতে পারেন:

- ডিটারজেন্ট এবং গরম জল ব্যবহার করে ভালভাবে সবকিছুর পৃষ্ঠতল পরিষ্কার করুন
- উচ্চ তাপমাত্রায় ময়লা বিছানা এবং জামাকাপড় ধুয়ে ফেলুন
- ব্যবহৃত সবরকম পরিষ্কারের সরঞ্জাম ধুয়ে ফেলুন বা ফেলে দিন
- অসুস্থ ব্যক্তিকে কখনই খাবার তৈরি করতে দেবেন না
- নিশ্চিত করুন যে আপনার অসুস্থ শিশু কখনই যেন অন্যদের তোয়ালে ব্যবহার না করে

গুরুত্বপূর্ণ

আপনার সন্তানকে বাড়িতে রাখুন এবং শেষবার বমি করার পর থেকে কমপক্ষে 48 ঘন্টা অতিক্রান্ত না হওয়া পর্যন্ত তাকে ক্রেস, প্রি-স্কুল বা স্কুলে পাঠাবেন না।