

ਕਬਜ਼ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ



ਅੰਤੜੀ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦੀ ਹੈ?

- >> ਅਸੀਂ ਜੋ ਭੋਜਨ ਕਰਦੇ ਹਾਂ ਉਹ ਪੇਟ ਵਿੱਚ ਗੁੱਦੇਦਾਰ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਰਿੜਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਸੁਖ ਵਰਗੇ ਘੋਲ ਵਿੱਚ ਤਬਦੀਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- >> ਇਹ ਛੋਟੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਜਿੱਥੋਂ ਸਾਨੂੰ ਸਿਹਤਮੰਦ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਰੀਰ ਵੱਲੋਂ ਵਰਤੇ ਜਾਣ ਲਈ ਸਾਰੇ ਪੇਸ਼ਕ-ਤੱਤਾਂ (ਚੰਗੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ) ਨੂੰ ਕੱਢ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- >> ਜਿਵੇਂ ਇਹ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵੱਧਦਾ ਹੈ, ਪਾਣੀ ਨੂੰ ਸੋਖ (ਜਜ਼ਬ ਕਰ) ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਇੱਕ ਮੁਲਾਇਮ ਸੋਸੇਜ ਦੇ ਅਕਾਰ ਵਿੱਚ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚੋਂ ਬਾਹਰ ਨਿਕਲਣ ਲਈ ਤਿਆਰ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।
- >> ਹਰ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਅੰਤੜੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਘੁੱਟੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ ਤਾਂ ਟੱਟੀ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਵਧਦੀ ਹੈ।
- >> ਜਦੋਂ ਟੱਟੀ ਗੁਦਾ-ਦੁਆਰ ਤੱਕ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਗੁਦਾ-ਦੁਆਰ ਫੈਲ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਦਾ ਹੈ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

ਕੀ ਗ਼ਲਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ?

- >> ਜੇਕਰ ਅਸੀਂ ਇਸ ਸੰਦੇਸ਼ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਗਟ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ, ਤਾਂ ਟੱਟੀ ਉਸੇ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ।
- >> ਅੰਤੜੀ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਘੁੱਟਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੱਟੀ ਉੱਥੇ ਪਹੁੰਚਦੀ ਹੈ, ਟੱਟੀ ਦਾ ਵੱਡੀ ਅੰਤੜੀ ਵਿੱਚ ਵਾਧਾ ਹੋਣ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਾਣੀ ਸੋਖ ਲਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਸਖਤ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਟਕ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- >> ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਸੰਦੇਸ਼ ਸਿਰਫ਼ ਉਸ ਸਮੇਂ ਹੀ ਪਹੁੰਚਦੇ ਹਨ ਜਦੋਂ ਗੁਦਾ-ਦੁਆਰ ਫੈਲਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇਹ ਫੈਲਿਆ ਹੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸਣ ਲਈ ਨਵੇਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਨਹੀਂ ਮਿਲਣਗੇ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।
- >> ਬਹੁਤ ਛੇਤੀ ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਦੇ ਰਾਸਤੇ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆ ਜਾਵੇਗੀ (ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਮ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ), ਜੋ ਕਬਜ਼ ਵੱਜੋਂ ਜਾਣੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

****ਕਬਜ਼ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ, ਇਹ 3 ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ 1, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਨਿਆਣਿਆਂ, ਨੂੰ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰਦੀ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਆਪਣੇ ਆਪ ਠੀਕ ਹੋਣ ਦੀ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ। ਕਾਰਵਾਈ ਕਰੋ!**

ਟੱਟੀ ਲਈ ਜਾਂਚਕ - ਤੁਹਾਡੀ ਟੱਟੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਕੀ ਦੱਸਦੀ ਹੈ?

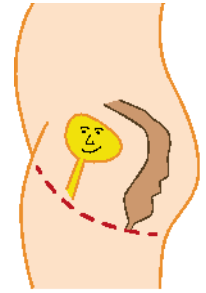
	<p>ਕਿਸਮ 1 ਖਰਗੋਸ਼ ਦੀਆਂ ਬਿੱਠਾਂ ਵਰਗੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਸਖ਼ਤ ਗੰਦਾਂ। <i>ਇਹ ਗੰਭੀਰ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।</i></p>
	<p>ਕਿਸਮ 2 ਸੰਸੇਜ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਾਲੀ, ਪਰ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਗੰਦਾਂ ਵਾਲੀ <i>ਇਹ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।</i></p>
	<p>ਕਿਸਮ 3 ਸੰਸੇਜ ਦੀ ਸ਼ਕਲ ਵਾਲੀ, ਪਰ ਸਖ਼ਤ, ਜਿਸ ਨਾਲ ਸਤ੍ਹਾ 'ਤੇ ਤਰੇੜਾਂ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ <i>ਇਹ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਦਿੰਦਾ ਹੈ।</i></p>
	<p>ਕਿਸਮ 4 ਇੱਕ ਨਰਮ, ਮੁਲਾਇਮ ਸੰਸੇਜ - ਚੁਕਵੀਂ ਟੱਟੀ!</p> 
	<p>ਕਿਸਮ 5 ਵੱਖ-ਵੱਖ ਨਰਮ ਗੋਲੀਆਂ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ <i>ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਨਰਮ ਟੱਟੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ ਲੈਣ ਨਾਲ।</i></p>
	<p>ਕਿਸਮ 6 ਇੱਕ ਗੁੱਦੇਦਾਰ ਟੱਟੀ <i>ਇਹ ਠੀਕ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਬੱਚਾ ਸਿਹਤਮੰਦ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਦੇ ਕਾਰਨ ਨਰਮ ਟੱਟੀਆਂ ਆ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੋਸ਼ੇਦਾਰ ਭੋਜਨ ਦੇ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੈਣ ਜਾਂ ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ ਲੈਣ ਨਾਲ।</i></p>
	<p>ਕਿਸਮ 7 ਪਤਲੀ ਟੱਟੀ <i>ਇਹ ਦਸਤ ਜਾਂ ਓਵਰਫਲੋ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।</i></p>

* ਖ਼ਿਸਟਲ ਸਟੂਲ ਫਾਰਮ ਸਕੇਲ ਦੇ ਅਧਾਰ ਤੇ ਜਿਸ ਨੂੰ ਯੂਨੀਵਰਸਿਟੀ ਆਫ ਖ਼ਿਸਟਲ ਵਿਖੇ ਮੈਡੀਸਨ ਵਿੱਚ ਚੀਫ਼ ਡਾ. ਕੇ. ਡਬਲਿਊ. ਹੀਟਨ ਵੱਲੋਂ ਤਿਆਰ ਕੀਤਾ ਗਿਆ।

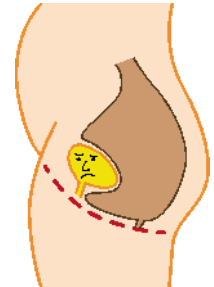
ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਦੱਸ ਸਕਦੇ ਹੋ ਕਿ ਇੱਕ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਬਜ਼ ਹੈ?

- >> ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਜਾਂ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਇੱਕ ਦਿਨ ਛੱਡ ਕੇ ਮੁਲਾਇਮ ਟੱਟੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- >> 1 ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ 3 ਤੱਕ ਵਾਲੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਟੱਟੀ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਮ ਵਿੱਚ ਹੈ।
- >> ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 4 ਤੋਂ ਘੱਟ ਵਾਰ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦਾ ਵੀ ਇਹ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਟੱਟੀ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਮ ਵਿੱਚ ਹੈ।
- >> ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰੀ ਟੱਟੀ ਕਰਨਾ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਅੰਤੜੀ ਭਰੀ ਹੋਈ ਹੈ ਅਤੇ ਇੱਕ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਇਸ ਦਾ ਥੋੜ੍ਹਾ ਰਿਸਾਵ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੈ।
- >> ਗੰਦਾ ਕਰਨਾ (ਲਿਬੇੜਨਾ) - ਇਹ ਸਖ਼ਤ ਟੁੱਕੜੇ, ਨਰਮ ਟੁਕੜੇ ਜਾਂ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਮ ਦੇ ਕੋਲੋਂ ਲੰਘ ਕੇ ਆਉਣ ਵਾਲਾ ਤਰਲ ਰੂਪ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਸਨੂੰ ਲਿਬੇੜਨੇ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਬੱਚੇ ਦਾ ਇਸ ਉੱਤੇ ਕੋਈ ਨਿਯੰਤ੍ਰਣ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗਾ।

- >> ਵੱਡੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ, ਜਾਂ ਇੱਕੋ ਵਾਰ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਟੱਟੀ
- >> ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵੱਲੋਂ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਵੇਲੇ ਦਰਦ।
- >> ਫੁੱਲਿਆ/ਸੁੱਜਿਆ ਪੇਟ।
- >> ਸੱਚਮੁੱਚੀ ਬਦਬੂਦਾਰ ਟੱਟੀ/ਹਵਾ, ਜਾਂ ਬਦਬੂਦਾਰ ਸਾਹ।
- >> ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਭੁੱਖ ਵੀ ਮਹਿਸੂਸ ਨਾ ਹੋਵੇ, ਜਾਂ ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਉਲਟੀ ਆਉਣ ਵਰਗਾ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- >> ਭਰੀ ਹੋਈ ਅੰਤੜੀ ਮਸਾਨੇ ਉੱਤੇ ਦਬਾਅ ਪਾ ਸਕਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਲਗਾਤਾਰ ਥੋੜ੍ਹੇ-ਥੋੜ੍ਹੇ ਪਿਸ਼ਾਬ/ਇਸ ਲਈ ਕਾਹਲ/ਦਿਨ ਜਾਂ ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਬਿਸਤਰ ਗਿੱਲਾ ਕਰਨ/ਮੂਤਰ ਮਾਰਗ ਦੀਆਂ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਠੀਕ



ਕਬਜ਼ਦਾਰ

ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਮਹਿਜ਼ 2 ਲੱਛਣਾਂ ਦੇ ਹੋਣ ਦਾ ਅਰਥ ਕਬਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਬਜ਼ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ

- > ਦੋ ਹਫ਼ਿਤਿਆਂ ਲਈ *Poo Diary* ਕੋਲ ਰੱਖੋ: ਇਹ ਕਿਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਕਿੰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਇਹ ਕਿੱਥੇ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।
- > ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਮਿਲੋ:
 - ਟੱਟੀ ਸਬੰਧੀ ਡਾਇਰੀ ਨਾਲ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ
 - ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਕਬਜ਼ ਕਿਸੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਿਹਤ-ਸਮਿਸ਼ਾ ਕਰਕੇ ਹੋਈ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ
 - ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਮੈਕਰੋਜੇਲ ਲੈਗਜ਼ੇਟਿਵ (ਕਬਜ਼ਕੁਸ਼ਾ), ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਮੇਵੀਕੋਲ, ਲੈਕਸੀਡੇ ਜਾਂ ਕੋਸਮੋਕੋਲ, ਲੈਣ ਦਾ ਮਸ਼ਵਰਾ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਜੇ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਨਰਮ ਕਰਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਟੱਟੀ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵਧਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦੇ ਹਨ (ਐੱਨ.ਆਈ.ਸੀ.ਈ. ਦੇ ਦਿਸ਼ਾ-ਨਿਰਦੇਸ਼ਾਂ ਅਨੁਸਾਰ)

ਕਬਜ਼ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ

- >> ਮੈਕਰੋਜੇਲ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਸਹੀ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਰਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਫੇਰ ਹੋਰ ਭੋਜਨ/ਪੇਸ਼ ਨੂੰ ਸ਼ਾਮਲ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ – ਇਹ ਪੜ੍ਹੋ: *How to use macrogol laxatives.*
- >> ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਡਿਸਇੰਪੈਕਸ਼ਨ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਦੇ ਹਨ – ਇਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਟੱਟੀ ਦੀ ਰਹਿੰਦ-ਖੂੰਹਦ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਕਾਫੀ ਸਾਰੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਣੀਆਂ - ਇਹ ਪੜ੍ਹੋ: *A Parent's Guide to Disimpaction.*
- >> ਜਦੋਂ ਅੰਤੜੀ ਸਾਫ਼ ਹੋ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਟੱਟੀ ਨਰਮ ਰੱਖਣ ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਇੰਝ ਰੱਖਣ ਲਈ ਹਰ ਰੋਜ਼ ਥੋੜ੍ਹੀ ਖੁਰਾਕ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ।
- >> ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਕਬਜ਼ ਠੀਕ ਕਰਨ ਵਾਲੀਆਂ ਦਵਾਈਆਂ ਲੈਂਦੇ ਰਹਿਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਪਰ ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ ਇਹ ਦਵਾਈਆਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਉਣਗੀਆਂ। ਪਰ ਲੰਬੇ ਸਮੇਂ ਵਿੱਚ ਬਗੈਰ ਇਲਾਜ ਤੋਂ ਕਬਜ਼ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾਏਗੀ।

ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਟੈਇਲਟ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ

- >> ਉੱਥੇ ਸਹੀ ਸਮੇਂ 'ਤੇ ਪਹੁੰਚੋ - ਖਾਣੇ ਤੋਂ 20 ਤੋਂ 30 ਮਿੰਟ ਬਾਅਦ ਜਾਂ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- >> ਸਹੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਬੈਠੋ - ਪੈਰ ਸਮਤਲ ਅਤੇ ਇੱਕ ਬਾੱਕਸ ਜਾਂ ਸਟੂਲ ਉੱਤੇ ਮਜਬੂਤੀ ਨਾਲ ਟਿਕਾਏ ਹੋਣ, ਗੋਡੇ ਚੁਲ੍ਹਿਆਂ ਤੋਂ ਉੱਚੇ ਹੋਣ। ਬੈਠਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਸਥਿਤੀ - ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬੱਚਿਆਂ ਦੀ ਟੈਇਲਟ ਸੀਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- >> ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਟੈਇਲਟ ਦੇ ਨਾਲ ਖਿਡੌਣੇ, ਗੇਮਾਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਕੋਲ ਰੱਖੋ।



ਖੇਡ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਅਤੇ ਵਰਜਿਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਅਦਲ-ਬਦਲ ਕੇ ਹਰੇਕ ਵਾਰ ਟੈਇਲਟ ਵਾਸਤੇ ਬੈਠਣ ਨੂੰ 'ਸਰਗਰਮ' ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ:

- >> ਘੜੀਆਂ ਦੀਆਂ ਸੂਈਆਂ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੋਲ-ਗੋਲ ਘੁਮਾ ਕੇ ਪੇਟ ਦੀ ਮਾਲਸ਼ ਕਰੋ, ਅਤੇ ਟੈਇਲਟ 'ਤੇ ਅੱਗੇ ਅਤੇ ਪਿੱਛੇ ਵੱਲ ਝੁਲਣ ਨਾਲ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- >> ਹੱਸਣਾ/ਖੰਘਣਾ/ਫੂਕ ਮਾਰਨਾ ਪੇਟ ਦੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਖੱਕੇ ਜਾਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।
 - >> ਇਸ ਨੂੰ ਸੁਗਲ ਵਾਲਾ ਸਮਾਂ ਬਣਾਓ! ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਪ੍ਰੇਰਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਹੋਰਨਾਂ ਸੁਝਾਅਾਂ ਵਾਸਤੇ ਐਰਿਕ ਦੀ [Toileting Reward Chart](#) ਦੇਖੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਅੰਤੜੀਆਂ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨਾ

- >> ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਹੋਰ ਰੋਜ਼ ਪਾਣੀ ਵਾਲੇ 6-8 ਪੇਯ-ਪਦਾਰਥ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।
- >> ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰੋ।
- >> ਕਸਰਤ ਕਰੋ ਅਤੇ ਇੱਧਰ-ਉੱਧਰ ਤੁਰੋ-ਫਿਰੋ!

ਜ਼ਿਆਦਾ ਜਾਣਕਾਰੀ

- >> ਦੇਖੋ - [Pooper Highway animation](#)
- >> ਪੜ੍ਹੋ - [Flowchart - Constipation](#)
- >> ਸੁਣੋ - [Helpline Podcasts](#)

www.eric.org.uk ਹੈਲਪਲਾਈਨ 0808 801 0343 @eric_charity f ERIC.UK1 t ERIC_UK

ERIC (ਬਚਪਨ ਦੀ ਸੰਜਮਤਾ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਟੱਟੀ ਆਦਿ ਰੋਕ ਸਕਣ ਦੀ ਸਮਰੱਥਾ) ਵਿੱਚ ਸੁਧਾਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਿੱਖਿਆ ਅਤੇ ਸ਼੍ਰੇਣੀ) ਇੱਕ ਰਜਿਸਟਰਡ ਚੈਰਿਟੀ ਹੈ (ਨੰ.1002424) ਰਜਿਸਟਰਡ ਦਫ਼ਤਰ: 36 Old School House, Britannia Road, Kingswood, Bristol BS15 8DB