

ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਮਸਾਨੇ (ਬਲੈਡਰ) ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਤੋਂ ਪੀੜ੍ਹਤ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਸਲਾਹ



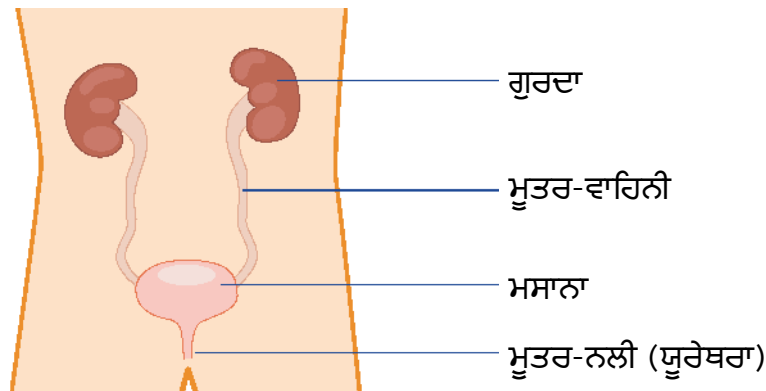
ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਮਸਾਨੇ ਅਕਸਰ ਮਾੜਾ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ।

ਲਗਭਗ ਸਾਰੀਆਂ ਹੀ ਕੰਮ-ਕਾਜੀ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਹਨ, ਜਿਸ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਕਿ ਸਭ ਕੁਝ ਠੀਕ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਲਾਜ਼ਮੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰਨ ਯੋਗ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਸਾਨੇ ਲਈ **4 ਕਦਮਾਂ** 'ਤੇ ਕੰਮ ਕਰਕੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੁਲਝਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਮਸਾਨਾ ਕਿਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ?

- » ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਕੁਝ ਪੀਂਦੇ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਤਰਲ ਸਾਡੀ ਅੰਤੜੀਆਂ ਤੱਕ ਅੱਗੇ ਪਹੁੰਚਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਖੂਨ ਦੇ ਵਹਾਓ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਖੂਨ ਨੂੰ ਦਿਲ ਵੱਲੋਂ ਪੰਪ ਕਰਕੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਸਾਰੇ ਪਾਸੇ ਪਹੁੰਚਾਇਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- » ਜਿਵੇਂ ਹੀ ਇਹ ਗੁਰਦਿਆਂ ਵਿੱਚੋਂ ਲੰਘਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਨੂੰ ਜ਼ਾਇਆ (ਰਹਿੰਦ-ਖੁੰਹਦ ਵਾਲੇ) ਤਰਲ ਨੂੰ ਕੱਢਣ ਲਈ ਫਿਲਟਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।
- » ਜ਼ਾਇਆ ਤਰਲ – ਪਿਸ਼ਾਬ ਜਾਂ ਮੂਤਰ - ਯੂਰੇਟਰਜ਼ (ਮੂਤਰ-ਵਾਹਿਨੀ) ਨਾਮਕ ਲੰਬੀਆਂ, ਪਤਲੀਆਂ ਟਿਊਬਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂਦੇ ਹੋਏ ਮਸਾਨੇ ਵਿੱਚ ਚਲਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।



» ਮਸਾਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦੋ ਸੈੱਟ (ਸਮੂਹ) ਹੁੰਦੇ ਹਨ:

- ਮਸਾਨਾ ਆਪ ਵੀ ਫੈਲਣ-ਸੁਗੜਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਤੋਂ ਬਣੇ ਗੁਬਾਰੇ ਦੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਮਸਾਨੇ ਵਿੱਚ ਪਿਸ਼ਾਬ ਭਰਨ ਦੇਣ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਹੋਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ।
- ਮਸਾਨੇ ਦੇ ਤਲ 'ਤੇ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਸਾਰਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਲਈ ਸੁੰਗੜਦੀਆਂ ਹਨ

» ਜਦੋਂ ਮਸਾਨਾ ਪੂਰਾ ਭਰ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਫੈਲਣ ਵਾਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਇਹ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਦੀਆਂ ਹਨ ਕਿ ਸਾਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ।

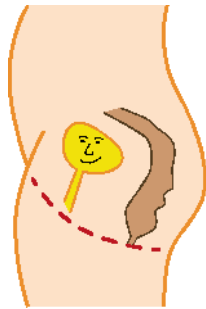
- » ਦਿਮਾਗ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਦੱਸ ਕਿ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ: ਰੋਕ ਕੇ ਰੱਖਣ ਵਾਲੀਆਂ (ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ) ਨੂੰ ਢਿੱਲਾ ਛੱਡਣ ਅਤੇ ਖੁੱਲ੍ਹਣ ਦਾ (ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ), ਅਤੇ ਦੂਜਿਆਂ ਨੂੰ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਸੁੰਗੜਣ ਜਾਂ ਸੁੰਗੜੇ ਰਹਿਣ ਦਾ (ਸੰਦੇਸ਼ ਦਿੰਦਾ ਹੈ) ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਮਸ਼ਾਨਾ ਖਾਲੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਜਾਂ, ਜੇਕਰ ਤੁਰੰਤ ਖਾਲੀ ਕਰਨਾ ਸੁਵਿਧਾਜਨਕ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ, ਤਾਂ ਦਿਮਾਗ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਉਡੀਕ ਕਰਨ ਬਾਰੇ ਦੱਸਣ ਲਈ ਸੰਦੇਸ਼ ਭੇਜਦਾ ਹੈ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਸ਼ਾਨੇ ਲਈ 4 ਕਦਮ

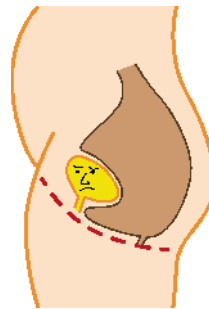
ਸਿਹਤਮੰਦ ਮਸ਼ਾਨਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਘੱਟ ਦਬਾਅ 'ਤੇ ਸਟੋਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਸਕੂਲ ਜਾਣ ਦੀ ਉਮਰ ਵਾਲੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4 -7 ਵਾਰੀ ਖਾਲੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਛੋਟੇ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾ ਵਾਰ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ1. ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਅੰਤੜੀ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਟੱਟੀ ਦੇ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਮ (ਕਬਜ਼) ਦਾ ਅਰਥ ਹੋਵੇਗਾ ਕਿ ਜਿਸ ਜਗ੍ਹਾ 'ਤੇ ਮਸ਼ਾਨੇ ਨੂੰ ਫੈਲਣ ਅਤੇ ਭਰੇ ਜਾਣ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਉਸ ਦੀ ਥਾਂ ਭਰੀ ਹੋਈ ਅੰਤੜੀ ਵੱਲੋਂ ਘੇਰ ਲਈ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਟੱਟੀ ਦਾ ਟ੍ਰੈਫਿਕ ਜਾਮ- ਜੇ ਕਬਜ਼ ਵੱਜੋਂ ਜਾਣਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ – ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਆਮ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਜੇਕਰ ਮਸ਼ਾਨਾ ਸਹੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਿਹਾ, ਤਾਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਇਹ ਸੱਕ ਕਰੋ ਕਿ ਟੱਟੀ ਕਸੂਰਵਾਰ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਠੀਕ



ਕਬਜ਼ਦਾਰ

ਕਬਜ਼ ਮਸ਼ਾਨੇ ਉੱਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?

- » ਅਕਸਰ, ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿਸ਼ਾਬ
- » ਕਾਹਲ
- » ਦਿਨ ਸਮੇਂ ਗਿੱਲਾ ਹੋਣਾ
- » ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਬਿਸਤਰ ਗਿੱਲਾ ਹੋਣਾ
- » ਮੂਤਰ ਮਾਰਗ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ (ਯੂ.ਟੀ.ਆਈ) ਦਾ ਜੋਖਮ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲਗਾਉਂਦੇ ਹੋ?

- » ਟੱਟੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਨਰਮ ਅਤੇ ਅਸਾਨੀ ਨਾਲ ਲੰਘਣ ਵਾਲੀ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- » ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 3 ਵਾਰੀ ਅਤੇ ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ 4 ਵਾਰੀ ਟੱਟੀ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।
- » ਵੱਡੀਆਂ ਟੱਟੀਆਂ, ਸੁੱਜਿਆ ਹੋਇਆ ਪੇਟ ਅਤੇ ਲਿਬੜੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ ਸਾਰੇ ਹੀ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਸੰਕੇਤ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਕੇਤਾਂ ਅਤੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਕਿ ਇਸ ਦਾ ਇਲਾਜ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨਾ ਹੈ, ERIC ਦੀ [Advice for Children with Constipation](#) ਦੇਖੋ।

ਕਦਮ 2. ਧਿਆਨ ਰੱਖਣ ਲਈ ਅਗਲੀ ਗੱਲ ਹੈ ਮੂਤਰ ਮਾਰਗ ਦੀ ਇਨਫੈਕਸ਼ਨ

ਪਿਸ਼ਾਬ ਵਿੱਚ ਕੀਟਾਣੂ ਮਸਾਨੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰੀ ਬੱਚਾ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ, ਇਸ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਇਹ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਉਂਦੇ ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਯੂ.ਟੀ.ਆਈ. ਹੈ।

ਯੂ.ਟੀ.ਆਈ ਮਸਾਨੇ 'ਤੇ ਕਿਵੇਂ ਅਸਰ ਪਾਉਂਦੀ ਹੈ?

- » ਵਾਰ-ਵਾਰ, ਥੋੜ੍ਹਾ-ਥੋੜ੍ਹਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ
- » ਕਾਚਲ
- » ਦਿਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਗਿੱਲਾ ਹੋਣਾ
- » ਰਾਤ ਸਮੇਂ ਗਿੱਲਾ ਹੋਣਾ

ਤੁਸੀਂ ਕਿਵੇਂ ਜਾਂਚ ਕਰਦੇ ਹੋ?

- » ਪਿਸ਼ਾਬ ਬਦਬੂਦਾਰ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਮਟਮੈਲਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- » ਬੱਚਾ ਪੇਟ ਦਰਦ ਜਾਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਚੁਭਣ ਦੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- » ਜੀ.ਪੀ. ਨੂੰ ਦਿਖਾਓ – ਇੱਕ ਸਰਲ ਟੈਸਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਯੂ.ਟੀ.ਆਈ. ਦੀ ਪੁਸ਼ਟੀ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕਦਮ 3. ਸਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਓ!

ਤੁਸੀਂ ਜੋ ਪੀਂਦੇ ਹੋ ਉਹ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕਾਫੀ ਵੱਡੀ ਭੂਮਿਕਾ ਨਿਭਾਉਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਮਸਾਨਾ ਕਿਵੇਂ ਵਿਵਹਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਯਾਦ ਰੱਖੋ ਕਿ ਮਸਾਨੇ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਬਣੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ – ਸਾਰੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਚੁਸਤ-ਦਰੁਸਤ ਬਣੇ ਰਹਿਣ ਲਈ ਵਰਜਿਸ਼ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

ਖੂਬ ਤਰਲ ਪੀਓ

- » ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 6-8 ਕੱਪ ਪੀਓ।
- » ਪਾਣੀ ਬੱਚੇ ਦੀ ਉਮਰ ਲਈ ਢੁਕਵੇਂ ਕੱਪ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ – ਜਿਵੇਂ ਕਿ 7 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ 200 ਮਿ.ਲੀ., 11 ਸਾਲ ਦੇ ਬੱਚੇ ਲਈ 250 ਮਿ.ਲੀ.।
- » ਗਾੜ੍ਹਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਮਸਾਨੇ ਲਈ ਸੱਚਮੁੱਚ ਮਾੜਾ ਹੈ! ਇਹ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਉਤੇਜਿਤ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸ ਨੂੰ ਉਸ ਸਮੇਂ ਸਿਕੇੜਦਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ।
- » ਤੁਸੀਂ ਕਿੰਨੇ ਹਾਈਡ੍ਰੇਟਡ ਹੋ, ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਸਾਡੇ *Wee Checker* ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।



ਪੇਸ਼-ਪਦਾਰਥਾਂ ਨੂੰ ਵਿਵਸਥਿਤ ਕਰੋ

- » ਸਵੇਰ ਸਮੇਂ ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਇੱਕ-ਦੋ ਪੇਸ਼-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰੋ।
- » ਸਕੂਲ/ਨਰਸਰੀ ਵਿਖੇ ਹੋਣ ਦੌਰਾਨ ਪੀਣਾ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ – ਘਰ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੱਕ ਉਡੀਕ ਨਾ ਕਰੋ!
- » ਸਿਹਤਮੰਦ ਢੰਗ ਨਾਲ ਪੀਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਲਈ *Drinking Reward Chart* ਬਣਾਓ।

ਸਹੀ ਚੀਜ਼ਾਂ ਪੀਓ

- » ਪਾਣੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- » ਸੰਜਮਤਾ ਵਿੱਚ ਦੁੱਧ ਪੀਣਾ ਵਧੀਆ ਹੈ।
- » ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਪਤਲਾ ਬਣਾਇਆ ਫਲਾਂ ਦਾ ਜੂਸ ਅਤੇ ਸਕਵੈਸ ਵੀ ਠੀਕ ਹਨ।

ਕਿਹੜੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਬਚਾਅ ਕਰਨਾ ਹੈ

- » ਕੈਫੀਨ! ਮਸਾਨੇ ਸੱਚਮੁੱਚ ਇਸ ਨੂੰ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ!
- » ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਫਿੱਜੀ ਡ੍ਰਿੰਕਸ/ਬਲੈਕਕਰੰਟ/ਸਤੰਰਾ/ਨਕਲੀ ਰੰਗ/ਫਲੇਵਰਿੰਗ/ਸਵੀਟਨਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਸਾਨੇ ਦੇ ਮਾੜੇ ਵਿਵਹਾਰ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੇ ਹਨ, ਕਿਉਂਕਿ ਉਹ ਮਸਾਨੇ ਲਈ ਸੰਭਾਵੀ ਉਤੇਜਕ ਹੁੰਦੇ ਹਨ।

ਕਦਮ 4। ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਅਵਸਥਾ ਵਿੱਚ ਰਹੋ

ਜਦੋਂ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਦਿਮਾਗ ਤੋਂ ਸੰਦੇਸ਼ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਦੇ ਦੋ ਸਮੂਹਾਂ ਨੂੰ ਦੱਸਦੇ ਹਨ ਕਿ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਕੀ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਪਰ ਸੰਦੇਸ਼ ਉਦੋਂ ਤੱਕ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਦਾ ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਅਸੀਂ **ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਥਿਤੀ** ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ।

- » 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 – ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਟੈਇਲਟ ਸੀਟ ਦੀ ਲੋੜ ਪੈ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- » ਪਿਸ਼ਾਬ ਨਿਕਲਣ ਦੇਣ ਲਈ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਰਹੋ। ਇਸ ਲਈ ਖਿਡੌਣਿਆਂ, ਗੋਮਾਂ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਨੂੰ ਟੈਇਲਟ ਕੇਲ ਰੱਖੋ। ਕਾਚਲੀ ਨਾ ਕਰੋ।
- » ਲੜਕਿਆਂ ਨੂੰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਲਈ ਖੜ੍ਹੇ ਹੋਣ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ! ਬੈਠ ਕੇ ਆਰਾਮਦੇਹ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਕਰਨਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਅਸਾਨ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਹ ਮਸਾਨੇ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਤੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਖਾਲੀ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਟੱਟੀ ਕਰਨ ਦੀ ਵੀ ਲੋੜ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।



ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 4-7 ਵਾਰੀ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨ ਦੀ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਨਾ ਟਾਲਦੇ ਰਹਿਣਾ ਮਸਾਨੇ ਲਈ ਮਾੜਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ – ਇਸ ਲਈ ਵਾਰ-ਵਾਰ ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰੋ!

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਮਸਾਨੇ ਦੇ ਸੰਕੇਤ ਸੁਣਨ- ਅਤੇ ਇਸ ਲਈ ਤੁਰੰਤ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਦੇਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਟੈਇਲਟ ਜਾਣ ਦੀ ਯੋਜਨਾ ਬਣਾਉਣ ਵਾਸਤੇ ਮਦਦ ਲਈ **Toileting Reward Chart** ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ!

ਚਿੰਤਾ ਨਾ ਕਰੋ!

ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਿਹਤਰ ਹੋਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਬਦਤਰ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ – ਜਿਹੜੇ ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਪਿਸ਼ਾਬ ਨੂੰ ਸਟੋਰ ਕਰਨ ਦੀ ਆਦਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ਉਹ ਵਧੇ ਹੋਏ ਪੇਸ਼-ਪਦਾਰਥਾਂ ਦਾ ਤੁਰੰਤ ਸਾਹਮਣਾ ਨਹੀਂ ਕਰੇਗਾ! ਮਸਾਨੇ ਨੂੰ ਠੀਕ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਵਰਤਾਓ ਕਰਨ ਵਾਸਤੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗਦਾ ਹੈ।

ਜੇਕਰ ਸਮੱਸਿਆ ਜਾਰੀ ਰਹਿੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

- » ਪੇਸ਼-ਪਦਾਰਥਾਂ, ਟੈਇਲਟ ਜਾਣ ਅਤੇ ਹਾਦਿਸਿਆਂ (ਪਿਸ਼ਾਬ ਦੇ ਅਚਾਨਕ ਨਿਕਲਣ) ਲੈਣ ਵਾਲੇ ਇਸ ਬਾਰੇ ਰਿਕਾਰਡ ਕਰੋ ਕਿ ਮਸ਼ਾਲਾ ਕਿਵੇਂ ਵਰਤਾਓ ਕਰਦਾ ਹੈ। ERIC ਦਾ [Intake-Output Chart](#) ਸਾਰੇ ਵੇਰਵਿਆਂ ਨੂੰ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਤੁਹਾਡੀ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ।
- » ਆਪਣੇ ਜੀ.ਪੀ. ਨੋਟ ਕਰੋ।
 - ਚਾਰਟ ਲੈ ਜਾਓ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਪੇਸ਼ੇਬਾਰਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਲੱਛਣਾਂ ਬਾਰੇ ਦੱਸੋ।
 - ਜੀ.ਪੀ. ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦਾ ਮੁਆਇਨਾ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਹ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਪ੍ਰਸ਼ਨ ਪੁੱਛਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ ਕਿ ਕੀ ਮਸ਼ਾਲੇ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਕਿਸੇ ਚਿਰਕਾਲੀ ਸਿਹਤ-ਸਮੱਸਿਆ ਕਰਕੇ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਇਹ ਬਹੁਤ ਹੀ ਘੱਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਜਾਂਚ ਕਰਨਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।
 - ਅਜਿਹੇ ਕਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਕਾਰਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਜਿਸ ਕਾਰਨ ਮਸ਼ਾਲੇਮਾੜਾ ਵਰਤਾਓ ਕਰਦੇ ਹਨ – ਇੱਕ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਮੁਲਾਂਕਣ ਇਹ ਫੈਸਲਾ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗਾ ਕਿ ਕੀ ਚੱਲ ਰਿਹਾ ਹੈ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਦਾ ਨਿਰਧਾਰਨ ਕਰੇਗਾ। ਜੀ.ਪੀ. ਇਹ ਕੰਮ ਆਪ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਾਂ ਉਹ ਬੁੱਢੇ ਇੱਕ ਮਾਹਰਾਨਾ ਕਲੀਨਿਕ ਭੇਜ ਸਕਦਾ ਹੈ।
- » ਪਿਸ਼ਾਬ ਕਰਕੇ ਗਿੱਲਾ ਹੋਣ ਦੀ ਸੰਭਾਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨ ਲਈ ਕੁਝ ਉਤਪਾਦਾਂ ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ। ਸਮੱਸਿਆ ਬਾਰੇ ਪਤਾ ਲਗਾਉਣ ਅਤੇ ਇਲਾਜ ਕਰਨ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲੱਗੇਗਾ; ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਧੋਣ-ਯੋਗ ਨਮੀ ਸੋਖਣ ਵਾਲੀਆਂ ਪੈਂਟਾਂ ਜਾਂ ਛੋਟੇ-ਛੋਟੇ ਜਾਇਆ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਪੈਂਟਾਂ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਕੇ ਤਣਾਅ ਘਟਾਓ। ਸੁਝਾਅਾਂ ਲਈ ERIC ਦੀ [online shop](#) ਬਾਰੇ ਵਿਚਾਰ ਕਰੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ

- » ERIC ਦੀ [Tips for better drinking](#) 'ਤੇ ਜਾਓ
- » [Flowchart - Daytime Bladders](#) 'ਤੇ ਜਾਓ
- » [Helpline Podcasts](#) 'ਤੇ ਜਾਓ

