

دن کے وقت مٹانے کے مسائل والے بچوں کے لیے مشورہ

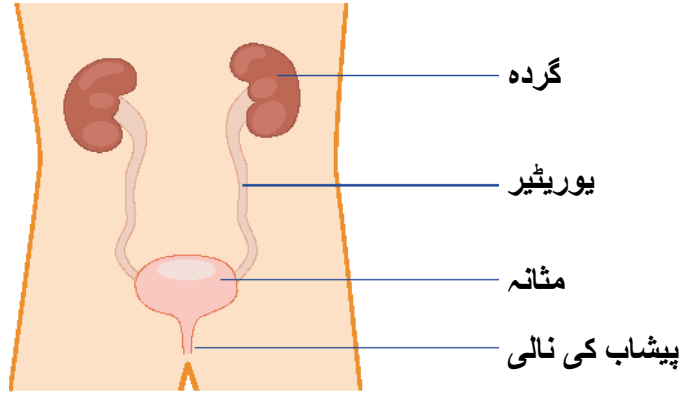


بچپن میں اکثر مٹانے کے مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ تقریباً سبھی فعلی مسائل ہیں، مطلب یہ ہے کہ سب کچھ صحیح جگہ پر ہو اور مناسب طریقے سے کام کرنے کے قابل ہونا چاہیے۔

زیادہ تر کو واقعی صحت مند مٹانے کے 4 مراحل پر کام کر کے حل کیا جاسکتا ہے۔

مٹانہ کیسے کام کرتا ہے؟

- << جب ہم کچھ پیتے ہیں تو سیال ہماری آنتوں کے ذریعے اپنا راستہ بناتا ہے اور خون کے دھارے میں جذب ہو جاتا ہے۔ دل کے ذریعے جسم کے گرد خون پمپ کیا جاتا ہے۔
- << جیسا کہ یہ گردوں کے ذریعے بہتا ہے، تمام فضلہ مائع کو نکالنے کے لیے اسے فلٹر کیا جاتا ہے۔
- << فضلہ مائع - پیشاب - لمبی، پتلی نالیوں سے جنہیں یوریتھریز (پیشاب کی نالیاں) کہتے ہیں سے نیچے نکل جاتا ہے اور مٹانے میں جاتا ہے۔



- << مٹانہ پیشاب کو ذخیرہ کرتا ہے۔ اس میں دو طرح کے پٹھے ہوتے ہیں:
- مٹانہ بذات خود ایک غبارے کی مانند ہوتا ہے جو کھینچے ہوئے پٹھوں سے بنا ہوتا ہے۔ مٹانے کو پیشاب سے بھرنے کے لیے انہیں ڈھیلا ہونا پڑتا ہے۔
- مٹانے کے نیچے والے حصے کے پٹھے تمام پیشاب کو اندر روک کر رکھتے ہیں۔
- << جب مٹانہ بھر جاتا ہے تو کھینچے ہوئے پٹھے دماغ کو یہ کہتے ہوئے پیغام بھیجتے ہیں کہ ہمیں پیشاب کرنے کی ضرورت ہے۔

<< دماغ ایک پیغام کے ساتھ جواب دیتا ہے جس میں دونوں طرح کے پٹھوں کو بتایا جاتا ہے کہ کیا کرنا ہے: روک کر رکھنے والے کو ڈھیلا ہونے اور کھولنے کے لئے، اور دوسروں کو نچوڑنے اور نچوڑتے رہنے کا جب تک کہ مٹانہ خالی نہ ہو جائے۔ یا، اگر فوری طور پر خالی کرنا آسان نہیں ہے، تو دماغ ایک پیغام بھیجتا ہے جس میں پٹھوں کو انتظار کرنے کو کہا جاتا ہے۔

ایک صحت مند مٹانے کے لیے 4 اقدامات

ایک صحت مند مٹانہ کم دباؤ پر پیشاب کو ذخیرہ کرتا ہے اور اسکول کی عمر کے بچوں میں دن میں 4 سے 7 بار اور چھوٹے بچوں میں زیادہ کثرت سے خالی ہوتا ہے۔

مرحلہ 1. سب سے پہلے جانچ پڑتال کرنے والی چیز آنتیں ہیں!

پاخانے کے پھنسنے کا مطلب یہ ہوگا کہ وہ جگہ جہاں مٹانے کو پھیلانے اور بھرنے کی ضرورت ہوتی ہے اس پر بھری ہوئی آنتوں کا قبضہ ہوتا ہے۔ پاخانے کا پھنسننا – جسے قبض بھی کہا جاتا ہے – بچوں میں واقعی عام ہے۔ لہذا، اگر مٹانہ ٹھیک سے کام نہیں کر رہا ہے، تو ہمیشہ سوچیں کہ پاخانہ وجہ ہو سکتا ہے!



قبض



عام

قبض مٹانے کو کیسے متاثر کرتی ہے؟

- << بار بار، تھوڑی مقدار میں پیشاب
- << فوری ضرورت
- << دن کے وقت پیشاب کا نکلنا
- << رات کے وقت پیشاب کا نکلنا
- << پیشاب کی نالی کے انفیکشن (UTI) کا خطرہ

آپ کیسے چیک کرتے ہیں؟

- << پاخانہ ہمیشہ نرم اور آسانی سے نکلنا چاہئے۔
- << بچوں کو دن میں 3 بار اور ہفتے میں 4 بار پاخانہ کرنا چاہیے۔
- << زیادہ مقدار میں پاخانہ کرنا، پھولا ہوا پیٹ اور گندے جانگھے سب قبض کا بتاتے ہیں۔ **قبض کے شکار بچوں کے لیے ERIC کے مشورے (Advice for Children with Constipation)** کو مزید اشاروں اور اس کے علاج کے بارے میں معلومات کے لیے دیکھیں۔

مرحلہ 2. اگلی چیز جس کا خیال رکھنا ہے وہ پیشاب کی نالی کا انفیکشن ہے

پیشاب میں کیڑے مٹانے کے کام میں مسائل پیدا کر سکتے ہیں۔ بعض اوقات بچہ بیمار نہیں لگتا، اس لیے آپ کو اندازہ نہیں ہوگا کہ اسے UTI ہے۔

UTI مٹانے کو کیسے متاثر کرے گا؟

<< بار بار، تھوڑی مقدار میں پیشاب

<< پیشاب کرنے کی فوری ضرورت

<< دن کے وقت پیشاب کا نکلنا

<< رات کے وقت پیشاب کا نکلنا

آپ کیسے چیک کرتے ہیں؟

<< پیشاب بدبودار اور/یا دھندلا ہو سکتا ہے۔

<< بچہ پیٹ میں درد یا پیشاب کرنے کے وقت چُبن کی شکایت کر سکتا ہے۔

<< GP کو دیکھیں – ایک سادہ ٹیسٹ ہے جو UTI کی تصدیق کے لیے کیا جا سکتا ہے۔

مرحلہ 3. صحیح مقدار میں پانی پینا!

آپ جو کچھ پیتے ہیں وہ آپ کے مٹانے کے کام میں واقعی بڑا کردار ادا کرتا ہے۔ یاد رکھیں مٹانے پٹھوں سے بنے ہوتے ہیں – صحت مند رہنے کے لیے تمام پٹھوں کی ورزش کیے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

زیادہ مقدار میں پانی

<< ایک دن میں کم از کم 6-8 کپ پئیں۔

<< اپنے بچے کے سائز کے لیے موزوں کپ کا انتخاب کریں۔ جیسے 7 سال کی عمر کے لیے 200 ملی لیٹر، 11 سال کی عمر کے لیے 250 ملی لیٹر۔

<< گاڑھا پیشاب مٹانے کے لیے واقعی بُرا ہے! یہ مٹانے میں جلن پیدا کرتا ہے، اور اسے نچوڑ دیتا ہے جب ایسا نہیں کرنا چاہیے۔

<< ہمارے پیشاب چیک کرنے والے [Wee Checker](#) پر ایک نظر ڈالیں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ آپ کے کہ جسم میں کتنا پانی ہے۔



مشروبات کو وقفوں کے ساتھ پئیں

<< صبح کے وقت سب سے پہلے کچھ مشروبات کے ساتھ شروع کریں۔

<< اسکول/نرسری کے دوران پینا جاری رکھیں – گھر واپس آنے کے وقت تک انتظار نہ کریں!

<< صحت مند پینے کی منصوبہ بندی کرنے کے لیے [پینے کے انعام کا چارٹ \(Drinking Reward Chart\)](#) استعمال کریں۔

صحیح چیزیں پئیں

- << پانی بہترین ہے۔
- << اعتدال میں دودھ ٹھیک ہے۔
- << اچھی طرح پتلا کیا گیا پھلوں کا رس اور اسکواش بھی ٹھیک ہے۔

کس چیز سے بچنا ہے

- << کیفین! مٹانے واقعی اسے پسند نہیں کرتے!
- << کچھ لوگ بلبے دار مشروبات / بلیک کرنٹ / سنگٹری / مصنوعی رنگ / مصنوعی ذائقے / مٹھاس کے لئے مصنوعی چینی کو ان کے مٹانے کو خراب کرنے والا پاتے ہے، کیونکہ ان سے ممکنہ طور پر مٹانے میں جلن ہوتی ہے۔

مرحلہ 4. پیشاب کرنے کے خود کو ڈھیلا چھوڑیں

جب پیشاب کرنے کا وقت ہوتا ہے تو دماغ کے پیغامات پٹھوں کے دو سیٹوں کو بتاتے ہیں کہ پیشاب کو باہر جانے کے لیے کیا کرنا ہے۔ لیکن، پیغامات اس وقت تک نہیں پہنچ سکتے جب تک ہم **پُرسکون نہ ہوں**۔

<< صحیح طریقے سے بیٹھیں - پاؤں چپٹے اور مضبوطی سے ڈبے یا اسٹول پر، گھٹھے کولہوں سے بلند ہوں - بیٹھنے کی محفوظ حالت - آپ کے بچے کو بچوں کی ٹوائلٹ سیٹ کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

<< پیشاب کو باہر نکالنے کے لئے خود کو ڈھیلا چھوڑیں۔ اس لیے کھلونے، گیمز اور کتابیں بیت الخلا کے پاس رکھیں۔ آپ اپنا وقت لیں۔

<< لڑکوں کو پیشاب کرنے کے لیے کھڑے ہونے کی ضرورت نہیں ہے! بیٹھ کر پُرسکون ہونا کافی زیادہ آسان ہے، اور یہ مٹانے کو ہر ممکن حد تک خالی کرنے میں مدد کرتا ہے۔ اس کے علاوہ انہیں پاخانہ کرنے کی ضرورت ہو سکتی ہے۔



بچوں کو عام طور پر دن میں 4-7 بار پیشاب کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ پیشاب کرنے میں تاخیر کرنا مٹانے کے لیے بُرا ہے - اسی طرح بار بار پیشاب کرنا بھی برا ہے!

اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں کہ وہ اپنے مٹانے سے آنے والے اشاروں کی طرف متوجہ ہوں - اور فوراً عمل کریں۔ اگر ضروری ہو تو بیت الخلا کے دوروں کی منصوبہ بندی میں مدد کے لیے، اور تحریک پیدا کرنے کے لیے **ٹوائلٹنگ ریوارڈ چارٹ (Toileting Reward Chart)** کا استعمال کریں!

پریشان نہ ہوں!

چیزیں بہتر ہونے سے پہلے مزید خراب ہو سکتی ہیں - ایک مٹانہ جو زیادہ پیشاب ذخیرہ کرنے کا عادی نہیں ہے وہ فوری طور پر زیادہ مقدار میں مشروبات سے نمٹ نہیں پائے گا! مٹانے کو کام کرنے کی ترغیب دینے میں وقت لگتا ہے۔

اگر مسائل برقرار رہتے ہیں تو کیا ہوگا؟

<< اس بات کا ریکارڈ رکھیں کہ مٹانہ مشروبات، بیت الخلا کے دوروں اور غلطی سے ہونے والے واقعات کو نوٹ کرتے ہوئے کیسا کام کر رہا ہے۔ **ERIC کا انٹیک آؤٹ پیٹ چارٹ (Intake-Output Chart)** تمام تفصیلات کو تحریر کرنے میں آپ کی مدد کرے گا۔

<< اپنے GP کو ملیں:

- چارٹ لیں اور انہیں اپنے بچے کی تمام علامات بتائیں۔
- جی پی کو آپ کے بچے کا معائنہ کرنا چاہیے اور یہ جاننے کے لیے سوالات پوچھنا چاہیے کہ آیا مٹانے کے مسائل بنیادی صحت کے کسی مسئلے کی وجہ سے ہو سکتے ہیں۔ یہ شاذونادر ہوتا ہے، لیکن اس کو چیک کرنا ضروری ہے۔
- مٹانے کے صحیح طرح سے کام نہ کرنے کی کئی مختلف وجوہات ہیں - ایک تفصیلی تشخیص سے یہ فیصلہ کرنے میں مدد ملے گی کہ کیا ہو رہا ہے اور علاج کا تعین کیا جائے گا۔ جی پی خود ایسا کر سکتے ہیں، یا وہ بچے کو کسی خصوصی کلینک میں بھیج سکتے ہیں۔

<< پیشاب نکل جانے پر قابو پانے میں مدد کے لیے کچھ مصنوعات کے بارے میں سوچیں۔ مسئلہ کی تشخیص اور علاج میں وقت لگے گا؛ اس دوران دھونے کے قابل جاذب جانگیے یا چھوٹے ڈسپوز ایبل پیڈ آزما کر تناؤ کو کم کریں۔ تجاویز کے لیے **ERIC کی آن لائن شاپ (online shop)** دیکھیں۔

مزید معلومات

- << دیکھیں ERIC کی **بہتر پینے کے لیے تجاویز (Tips for better drinking)**
- << دیکھیں **فلو چارٹ - دن کے وقت مٹانے (Flowchart - Daytime Bladders)**
- << دیکھیں **ہیلپ لائن پوڈکاسٹس - (Helpline Podcasts)**