



डॉ. मोहित वोहरा

पीडियाट्रिक गैस्ट्रोएंटेरोलॉजिस्ट और हेपेटोलॉजिस्ट
डायरेक्टर, सशक्त चाइल्ड केयर एंड गट एंड लिवर सेंटर
कंसल्टेंट, इम्पीरियल हॉस्पिटल, जयपुर
कंसल्टेंट, होप हॉस्पिटल, जयपुर
सेक्रेटरी, जयपुर IAP 2025-27

मो. - 9772997718

पीडियाट्रिक GI हेल्थ: पैरेंट्स के लिए आसान और उजला गाइड

कॉमन GI समस्याएँ और आसान देखभाल टिप्स

उल्टी (Vomiting)

- छोटे-छोटे घूंट में ORS बार-बार दें
- साफ लिक्विड से शुरुआत करें, भारी खाना न दें
- संक्रमण से बचाव के लिए हाथ साफ रखें

दस्त (Diarrhea)

- हर ठीले मल के बाद ORS देना सबसे ज़रूरी
- स्तनपान और नियमित खाना जारी रखें
- डॉक्टर द्वारा बताए अनुसार 14 दिन जिंक दें

कब्ज़ (Constipation)

- फाइबर युक्त फल, सब्ज़ियाँ और होल ग्रेन्स दें
- बच्चे को अच्छी तरह हाइड्रेट रखें
-   खेलने और शारीरिक गतिविधि को प्रोत्साहित करें
- शौच का एक तय रूटीन बनाएं

⚡ पेट दर्द (*Abdominal Pain*)

- समय, खाने के ट्रिगर और पैटर्न नोट करें
- मसालेदार/जंक फूड से बचें
- अच्छी नींद और सही खाने की दिनचर्या सुनिश्चित करें

गैस और पेट फूलना (*Gas & Bloating*)

- सॉफ्ट ड्रिंक्स और ओवरईटिंग से बचें
- हर फीड के बाद शिशु को डकार दिलाएं
- धीरे और ध्यान से खाने की आदत सिखाएं

रेड-फ्लैग साइन – तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें

डिहाइड्रेशन के लक्षण

सूखा मुँह, धंसी आँखें, बहुत कम पेशाब, अत्यधिक सुस्ती

गंभीर उल्टी

हरी उल्टी, खून वाली उल्टी, या तेज़ बल से होने वाली उल्टी

गंभीर पेट दर्द

रात में नींद से जगा देने वाला दर्द

एक ही जगह केंद्रित दर्द

मल में खून

चमकीला लाल या काला (टार जैसा) मल

बुखार 3 दिनों से अधिक

खासकर अगर साथ में GI लक्षण हों

वजन बढ़ना बंद होना या वजन घटना

पुरानी शिकायतें

2 सप्ताह से अधिक दस्त

उल्टी या सूजन के साथ कब्ज़

पेट का फूलना / सूजन

नवजात चेतावनी

जन्म के 24-48 घंटे में मीकोनियम पास न होना