



NATIONWIDE CHILDREN'S  
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

## निर्जलीकरण: घरमा तरल पदार्थ दिने

### Dehydration: Giving Liquids at Home (Nepali)

निर्जलीकरण भनको तपाईंको बच्चालाई तरल पदार्थ गुमाओ र सही तरिकालाई गर्नका लागि शरीरमा पर्याप्त इलेक्ट्रोलाइट्स (नून) छैन। बच्चाहरू निर्जलित गर्न सक्छन् तरिकहरू छन्।

- बच्चाहरूमा पखाला वस्तु ज्वरो मुख्य कारण हुन्।
- मुखमा घाउ वा पट्टा दुखको कारणले पर्याप्त पिउन अस्वीकार गर्ने।
- तल्लो मौसममा वा वायुमा गर्दा पर्याप्त नपिउन।

बच्चाहरू र साना बच्चाहरूलाई निर्जलित हुनबाट जोखिम हुन्छ। यो उनीहरूका लागि धेरै खतरनाक हुन सक्छ। तपाईंको बच्चाहरू निको नभएसम्म घरमार्थरै मात्र मात्र धेरै पटक दिइने अतिरिक्त तरल पदार्थहरू चाहिन्छ।

तरल पदार्थहरू प्रतिस्थापन गरिएको छैन भन्नु उनीहरूलाई पुनः हड्डी गर्नका लागि सिधै प्लास्टिकको नली वा नशा (IV) मार्फत तरल पदार्थ दिनुपर्ने हुन सक्छ। तपाईंको बच्चाहरू अहिलेसम्मको आवश्यकता छैन।

#### दिनका लागि तरल पदार्थको प्रकार

- तपाईंको बच्चा Pedialyte® जस्तै ओरल रिहाइड्रेशन सोल्युसन (ORS) पिउनुपर्ने हुन सक्छ। ORS लामोपार्थको बच्चाहरू चाहिने इलेक्ट्रोलाइट्स र तरल पदार्थहरू बदल्न मद्दत गर्छ।
  - तपाईंलाई ORS तरल वा पाउडरको रूपमा वा प्याक्सिट्सको रूपमा धेरैजसो फार्मसीहरूमा प्रिस्क्रिप्शन विनकिन्न सक्नुहुन्छ। स्टोर ब्रण्ड ORS लामो ब्रण्ड जस्तै काँच गर्दछ।
  - पानी तल नदिनुहोस् (पानीलो) वा फर्मुलसँग ORS मिलाउनुहोस्।
  - तपाईंको बच्चा अन्य चीजहरू पिउन प्रस्ताव गर्नुहोस्। ORS मात्र 6 घण्टाभन्दा बढी समयसम्म दिइने तरल पदार्थ हुनुहुँदैन।

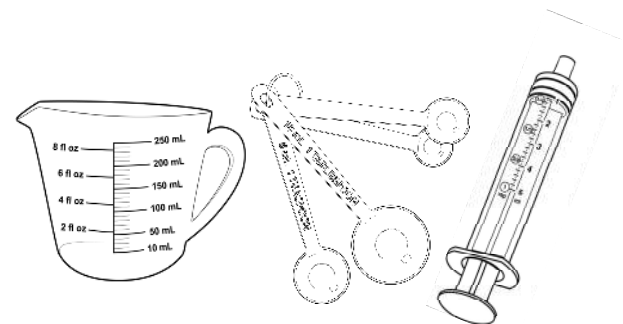
- ORS को सट्टा खलकूद पछ र घरलु उपचारहरू प्रयोग नगर्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चालाई पखलपवपतभएको छ भनपतलाई उनीहरूलाई सुधार गर्न नगर्दासम्म खलप र दूधलाई 1 व 2 दिनसम्म रोक्न सक्नुहुन्छ। स्तनपान बन्द गर्नुहुँदैन।

## विभिन्न उमेरका लागि तरल पदार्थ

- तपाईंको बच्चा 1 वर्ष भन्दा सानो छ भनपतलाई निम्न दिनुहोस्:
  - ORS
  - उनीहरूलाई पिउन सक्छन् भनस्तनको दूध वसही तरिकाला मिलाएको फर्मुल (बक्सम दिइएको निर्देशन हर्नुहोस्)।
  - यी नदिनुहोस्। यसलातापाईंको बच्चालाई नराम्रो महसुस गराउन सक्छ।
    - पाजी – यो फर्मुलबनउन प्रयोग नगरसम्म
    - चियवब्रोथ
    - फलफूलको जुस वपप पदार्थ जसमचिनीको मात्राथै हुन्छ, जस्तै Hawaiian Punch®, Hi-C®, Kool-Aid®, सोडावसिरपहरू
- तपाईंको बच्चा 1 वर्ष भन्दा पुरानो छ भनपतलाई माथिको जस्तै दिनुहोस् र:
  - पाजी – ORS बाट बनको पस्किल्स – यसलाउनीहरूलाई बिरामी बनाउँदैन भनादूध
  - Jello® – स्याउ, क्रमबशी, वक्रमपल जस्तासादपुस

## तरल पदार्थको मात्रा

- ढिलो सुरु गर्नुहोस्। तरल पदार्थको सजो मात्राप्रति दिनुहोस्।
  - **1 वर्ष मुनिका बालबालिकाका लागि:** 1 देखि 2 चम्मच (5 देखि 10 एमएल) ORS, आमको दूध वफर्मुलप्रत्य 5 देखि 10 मिनतमदिन चम्चवसिरिन्ज प्रयोग गर्नुहोस्।
  - **1 वर्ष भन्दा माथिका लागि:** ½ देखि 1 आउन्स (1 देखि 2 चम्मच व 15 देखि 30 mL) प्रत्य 20 मिनतमाकही घण्टाकाला दिनुहोस्। बिस्तारै थप पिउन सम्म काय गर्नुहोस्।
- आफ्नो बच्चाको तौलको आधारमाचहिनतरल पदार्थको मात्रा नपुहोस्। तपाईंको बच्चाकापबाट चुस्न सक्दैन भनपक चियचम्चवसिरिन्ज प्रयोग गर्ने प्रयास गर्नुहोस् (चित्र 1)।



**चित्र 1** ढिलो सुरु गर्नुहोस्। तपाईंको बच्चा पिउनतरल पदार्थको मात्रामा नपुहोस्।

| बच्चाको वजन     | हरेक घण्टा दिनका लागि न्यूनतम लक्ष्य*                   |
|-----------------|---------------------------------------------------------|
| 7 देखि 10 lbs।  | कम्तीम 2 आउन्स (4 चम्च ¼ कप)                            |
| 11 देखि 15 lbs। | कम्तीम 2 ½ आउन्स (5 चम्च ½ कप)                          |
| 16 देखि 20 lbs। | कम्तीम 3 ½ आउन्स (½ कप)                                 |
| 21 देखि 40 lbs। | कम्तीम 6 ½ आउन्स (¾ कप)                                 |
| 41 देखि 60 lbs। | कम्तीम 10 आउन्स तरल प्रत्येक घण्टा (1 ¼ कप प्रति घण्टा) |

\* वस्तुतः हुन पोखल पाला ज्वरो आउन भएमा प्रति घण्टा न्यूनतम तरल पदार्थको लक्ष्य बढ्न सक्छ।

- तपाईंको बच्चाको यही वस्तुतः गर्छ भन्ने अधिकांश तरल पदार्थ तल राखिन्छ। 30 देखि 60 मिनेट प्रतिक्षण गर्नुहोस् र फेरि तरल पदार्थको सजो मात्रा दिन प्रयास गर्नुहोस्।
- तपाईंको बच्चाको पिउन जबरजस्ती नगर्नुहोस् वउनीहरू सुतिरहन्छन् भन्नेहरूलाई पिउनका लागि उठाउनुहोस्।

## चिकित्सकलाई कुन बेला फोन गर्ने

तपाईंको बच्चाको स्वास्थ्य खराब हुँदै गएको छ भन्ने 24 घण्टाभित्र कुनै पनि सुधार गर्दैन, स्तनपान गर्दैन वा निम्न लक्षणहरू देखिएँछ भन्ने तपाईंको चिकित्सक वा स्वास्थ्य सङ्केत प्रदायकलाई कल गर्नुहोस्:

| निर्जलीकरणका लक्षणहरू                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• पिसाब धेरै गाढो हुन्छ। <ul style="list-style-type: none"> <li>– नवजात शिशु (0 देखि 4 महिनाको उमेर) पुग 6 ल 6 दिनमा 6 भन्दा कम डायापर भिज्छन्।</li> <li>– बच्चा (4 महिना वा सोभन्दा बढी उमेर) पुग 6 ल 6 दिनमा 3 भन्दा कम डायापर भिज्छन् वा 3 दिनमा 3 पटक भन्दा कम पिसाब गर्ने।</li> </ul> </li> <li>• मुख सुख्खा वा चिपचिप हुन्छ।</li> <li>• सस फर्छ गएको हुन्छ वा छिटो सस फर्छ।</li> <li>• उठ्छन् गएको हुन्छ वा निद्रा हुन्छ भ्रमित देखिन्छ वा आफूलाई गरीरको भन्ना कुरा थाहा नहुन्छ।</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• पिसाब हुँदैन।</li> <li>• रूँद आँसु नआउनु।</li> <li>• आँखाहरू भित्र गढ्ने।</li> <li>• बच्चाको टाउकोमा भएको नरम भाग समतल हुन्छ वा भित्र गढ्ने वा डुबेको हुन्छ।</li> <li>• सन्धो नहुने वा दुखाइ (वा दुखाइ)।</li> </ul> |

- वस्तुतः परगत, कफीको धूलो जस्तो देखिने गाढो खैरो दानाहरू वा उज्यालो हरियो रङ देखिन्छ।

- वस्तु हुनखोपखालाप्रधै गम्भीर हुन्छ वधै पटक हुन्छ।
- उच्च ज्वरो। डिजिटल थर्मोमिटर प्रयोग गर्नुहोस् र प्रत्यक्ष प्रयोगपछि यसलाई राम्ररी धुनुहोस्।
  - **3 महिना भन्दा कम उमेरको** हो र  $100.4^{\circ}$  फरेनहाइट (F) वा  $38^{\circ}$  सेल्सियस (C) वा माथिको तपक्रम छ।
  - **3 महिना भन्दा माथिको** र उनलाई निम्न तपक्रम छ:
    - $104^{\circ}$  F ( $40^{\circ}$  C) वा सोभन्दा माथिको।
    - $102^{\circ}$  F ( $38.9^{\circ}$  C) भन्दा माथि 2 दिन भन्दा बढि वा फर्किनक्रम जारी छ।
    - यसलाई तल ल्याउनको लागि उपचार गरिएको छ तर यसलाक्रम गरको छैन।
  - **जुनसुकै उमेरमा** ज्वरो आउनः
    - धै बिरामी देखिन्छ, धै चकचकाछ वधै सुस्त छ।
    - घाँटी भारी हुनानरप्रो टाको दुखा वधै घाँटी दुखा छ।
    - असामान्य दगाहरू हुन।
    - प्रतिरक्षाप्रणालीमा समस्या छ जसलाबिमारी हुनअधिक सम्भावनाबढाँछ जसला सिकल सल रोग, क्यान्सर वा प्रतिरक्षाप्रणालीलाई कमजोर गराउनऔषधि खाछ।