

Constipation – Simple Indian Parent Guide (All Ages)

1. What is Constipation?

Constipation means passing hard, dry stools or difficulty passing stools. It can happen at any age — babies, toddlers, older children, and adults. It usually occurs when stool moves slowly through the intestine, becomes dry, and becomes painful to pass.

2. Common Causes

- Not drinking enough water
- Low-fibre diet (lack of fruits, vegetables, whole grains)
- Holding back stool (common in toddlers and school-age children)
- Changes in routine (travel, new school, stress)
- Lack of physical activity
- Cow's milk intolerance in younger children (sometimes)
- Medications such as iron supplements
- Dehydration due to illness or fever

3. Signs & Symptoms

- Hard, dry, pebble-like stools
- Pain while passing stool
- Stomach ache, bloating
- Reduced appetite
- Withholding behaviour (child avoids going to the toilet)
- Blood streaks on stool due to cracks (fissures)

4. Foods That Help Relieve Constipation

- High-fibre fruits: apple, pear, papaya, banana (ripe), prunes
- Vegetables: carrot, beetroot, beans, leafy greens
- Whole grains: oats, millets, whole wheat
- Fluids: water, soups, buttermilk, coconut water
- For older children: soaked raisins, figs

5. Daily Habits That Improve Bowel Movement

- Drink plenty of water throughout the day
- Encourage outdoor play and physical activity
- Fix a toilet routine after meals (use a footstool for children)
- Teach not to ignore the urge to poop
- Provide a calm, unhurried toilet environment

6. What to Avoid

- Excessive junk food, chips, bakery items
- Too much cheese or processed foods
- Excess milk intake without fibre-rich foods

7. When to See a Doctor

- No bowel movement for more than 3–4 days with discomfort
- Severe stomach pain or vomiting
- Blood in stool
- Recurrent constipation
- Weight loss or poor appetite
- Child refusing to eat or very irritable

மலச்சிக்கல் - எளிய தமிழ் பெற்றோர் வழிகாட்டி (எல்லா வயதினருக்கும்)

1. மலச்சிக்கல் என்றால் என்ன?

மலம் கடினமாகவும் உலர்ந்ததுமாக இருந்து, வெளியேற்றக்கூடாமาก இருப்பதே மலச்சிக்கல். இது குழந்தைகள், பெரியவர்கள், முத்தவர்கள் அனைவருக்கும் ஏற்படக்கூடிய ஒன்றாகும். குடல்களில் மலம் மெதுவாக நகரும் போது அது உலர்ந்து கடினமாகிவிடும்.

2. பொதுவான காரணங்கள்

- தண்ணீர் குறைவாக குடித்தல்
- நார்ச்சத்து குறைவான உணவு (பழம், காய்கறி, தானியங்கள் குறைவு)
- மலம் பிடித்துக்கொள்ளும் பழக்கம் (பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளில் பொதுவாக)
- தினசரி பழக்க மாற்றம், பயணம், மனஅழுத்தம்
- வெளிச்சென்று விளையாடாதது / உடற்பயிற்சி குறைவு
- சில குழந்தைகளில் காளான் பால் ஒவ்வாமை
- இரும்பு மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்வது
- காய்ச்சல் / நோய்களின் போது நீரிழப்பு

3. முக்கிய அறிகுறிகள்

- கடினமான, உலர்ந்த மலம்
- மலத்தை வெளியேற்ற வலி

- வயிற்று வலி / புடைத்த உணர்வு
- சாப்பாடு குறைவு
- பள்ளியில்/வீட்டில் கழிவறைக்கு போகாமல் தவிர்ப்பது
- மலத்தில் ரத்தம் (கொடுவாய் காரணமாக)

4. மலச்சிக்கலை குறைக்கும் உணவுகள்

- பழங்கள்: ஆப்பிள், பேரிக்காய், பப்பாளி, நன்றாக பழுத்த வாழைப்பழம், ப்ரூன்
- காய்கறிகள்: காரட், பீட்ரூட், பீன்ஸ், கீரைகள்
- தானியங்கள்: ஓட்ஸ், கேழ்வரகு, கோதுமை
- திரவங்கள்: தண்ணீர், சூப், மோர், தேங்காய் நீர்
- பெரிய குழந்தைகளுக்கு: ஊறவைத்த உலர் திராட்சை, அத்திப்பழம்

5. தினசரி பழக்கங்கள் - மலம் சரியாக வர உதவும்

- தினமும் போதுமான தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும்
- உடற்பயிற்சி / வெளியில் விளையாடுதல் அதிகப்படுத்தவும்
- உணவுக்குப் பிறகு கழிவறைக்கு செல்லும் பழக்கம் ஏற்படுத்துங்கள்
- குழந்தைகளுக்கு பாதங்களுக்கு ஸ்டீல் வைத்து உட்கார வைக்கவும்
- மலம் வரவேண்டும் என்ற உணர்வைத் தடுக்க வேண்டாம்
- அமைதியான, அழுத்தமில்லாத கழிவறை சூழல்

6. தவிர்க்க வேண்டியவை

- ஜங்க் உணவு, பொரித்த உணவு, பேக்கரி பொருட்கள்
- அதிக பன்னீர், பிராசஸ்டு உணவுகள்
- அதிக அளவு பால் மட்டும் குடிப்பது

7. எப்போது மருத்துவரை அணுக வேண்டும்?

- 3-4 நாட்களுக்கும் மேல் மலம் வராமல், வலி/அசௌகரியம் இருந்தால்
- கடுமையான வயிற்று வலி அல்லது வாந்தி
- மலத்தில் ரத்தம்
- அடிக்கடி மலச்சிக்கல் மீண்டும் மீண்டும் வருதல்
- சாப்பாடு குறைவு அல்லது நீரிழப்பு அறிகுறிகள்