

Constipation in Toddlers – Simple Indian Parent Guide

1. What is Constipation in Toddlers?

Constipation means your toddler has hard, dry stools and difficulty passing stools. It may cause pain, crying, or refusal to use the toilet. Most constipation is related to diet or habits.

2. Common Causes

- Low-fiber diet (not enough fruits, vegetables, whole grains)
- Not drinking enough water
- Toilet training resistance or fear of using the toilet
- Changes in routine (travel, new school, schedule changes)

3. Signs and Symptoms

- Hard, dry stools
- Pooping fewer than 3 times per week
- Stomach pain, cramps, or swelling
- Withholding stool (child avoids or fears pooping)

4. Simple Things to Try at Home

- Increase daily water intake
- Add fiber-rich foods (apples, pears, prunes, vegetables, whole grains)
- Encourage active play to stimulate digestion
- Have regular toilet time, especially after meals
- Use a footstool to support proper toilet posture
- Praise and small rewards for successful toilet use

5. Foods that Help Constipation

- Fruits: apples, pears, prunes
- Vegetables: beans, carrots
- Whole grains: oats, millets

Avoid too much cheese, processed foods, or fried/snack foods.

6. When to See a Doctor

- Blood in stool
- Vomiting, fever, or severe abdominal pain
- No improvement with diet and home remedies
- Child refuses to eat or looks dehydrated

குழந்தைகளில் மலச்சிக்கல் – எளிய பெற்றோர் வழிகாட்டி

1. மலச்சிக்கல் என்றால் என்ன?

மலம் கடினமாகவும் உலர்ந்ததுமாக இருந்து, வெளியேற்றக் கஷ்டமான நிலையில் இருப்பதே மலச்சிக்கல். இதை வெளியேற்றும்போது குழந்தைக்கு வலி அல்லது பயம் ஏற்படலாம்.

2. காரணங்கள்

- நார்ச்சத்து குறைவான உணவு (பழங்கள், காய்கறிகள் குறைவு)
- தண்ணீர் குறைவாக குடித்தல்
- கழிவறை பயிற்சியைப் பயப்படுதல் அல்லது எதிர்ப்பு காட்டுதல்
- தினசரி பழக்க மாற்றம் (பயணம், பள்ளி தொடக்கம்)

3. முக்கிய அறிகுறிகள்

- கடினமான, உலர்ந்த மலம்
- வாரத்திற்கு மூன்று முறை அல்லது அதைவிட குறைவான மலம்
- வயிற்று வலி/வீக்கம்
- குழந்தை கழிவறைக்கு போகாமல் தவிர்த்தல்

4. வீட்டில் உதவும் முறைகள்

- தினமும் போதுமான தண்ணீர் குடிக்கச் செய்யுங்கள்
- நார்ச்சத்து அதிகமான உணவுகள் – ஆப்பிள், பேரிக்காய், ப்ரூன், காய்கறிகள், ஓட்ஸ்
- வெளியில் விளையாடுவதால் செரிமானம் மேம்படும்
- உணவுக்குப் பிறகு கழிவறை நேரம் அமைக்கவும்
- கழிப்பறையில் அமரும் போது கால்களுக்கு ஸ்டீல் வைக்கவும்
- வெற்றி பெற்றால் சிறிய பாராட்டு/ரிவார்டு கொடுக்கவும்

5. மலச்சிக்கலை குறைக்கும் உணவுகள்

- பழங்கள்: ஆப்பிள், பேரிக்காய், ப்ரூன்
- காய்கறிகள்: காரட், பீன்ஸ்

- முழுதானியங்கள்: ஓட்ஸ், கேழ்வரகு
அதிக பன்னீர், ஜங்க் உணவுகளை தவிர்க்கவும்.

6. எப்போது மருத்துவரை காண வேண்டும்?

- மலத்தில் ரத்தம் காணப்பட்டால்
- வாந்தி, காய்ச்சல், வயிறு வீக்கம் இருந்தால்
- வீட்டில் செய்த மாற்றங்களுக்கு பின் கூட மேம்பாடு இல்லையெனில்
- குழந்தை சாப்பிட மறுத்தால் அல்லது நீரிழிப்பு அறிகுறிகள் இருந்தால்