

Constipation in Infants – Simple Indian Parent Guide

1. What is Constipation in Infants?

Constipation means hard, dry stools or difficulty passing stools. Some babies strain or cry while trying to poop. It happens when stool stays too long in the intestines and becomes dry.

2. Common Causes

- Dehydration (not enough fluids)
- Diet changes (switching to formula or solids)
- Holding stool (older infants)
- Immature bowel muscles in very young babies

3. Signs and Symptoms

- Hard, dry, pellet-like stools
- Straining, discomfort during stooling
- Fewer bowel movements
- Firm belly, irritability

4. What is Normal?

- Breastfed babies may poop often or sometimes once in a few days.
 - Formula-fed babies may have less frequent, slightly firmer stools.
- Soft stool + good feeding = usually normal.

5. Simple Things to Try at Home

- Feed frequently (breastmilk or formula)
- Gentle tummy massage
- Bicycling legs
- Warm bath
- For babies >6 months: small amounts of pear/prune puree (after doctor advice)

6. When to See a Doctor

- No stool for more than 3 days with discomfort
- Blood in stool
- Vomiting, fever, swollen belly
- Hard, painful stools
- Poor feeding or dehydration

குழந்தைகளில் மலச்சிக்கல் – எளிய தமிழ் வழிகாட்டி

1. மலச்சிக்கல் என்றால் என்ன?

மலம் கடினமாக, உலர்ந்து, வெளியேற்றக் கஷ்டமாக இருப்பதே மலச்சிக்கல். சில குழந்தைகள் மலத்தை விட்டால் அழுதுகொள்ளலாம் அல்லது வலியால் போராடலாம்.

2. பொதுவான காரணங்கள்

- திரவம் குறைவு (பால்/தண்ணீர் குறைவாகப் பருகதல்)
- உணவு மாற்றம் (புட்டி பால்/அரிசி கலவை தொடக்கம்)
- சில குழந்தைகள் மலத்தைப் பிடித்துக்கொள்வது
- மிகவும் இளமான குழந்தைகளுக்கு குடல் தசைகள் முழுமையாக வளராதது

3. அறிகுறிகள்

- கடினமான, உலர்ந்த மலம்
- மலத்தை வெளியேற்றும்போது வலி/அழுகை
- வழக்கத்தை விட குறைவான மலம்
- வயிறு புடைத்தது / குழந்தை எரிச்சல்

4. எது சாதாரணம்?

- தாய்ப்பால் குடிக்கும் குழந்தைகள் சில நேரம் பல நாட்கள் மலம் விடாமலிருந்தாலும், மென்மையாக இருந்தால் அது சாதாரணம்.
- புட்டி பால் குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு சற்று உறுதியான, குறைவான மலம் – இது பல நேரங்களில் சாதாரணம்.

5. வீட்டில் செய்யக்கூடிய உதவி முறைகள்

- அடிக்கடி பால் கொடுங்கள் (தாய்ப்பால்/புட்டி பால்)
- வயிற்றை மெதுவாக மசாஜ் செய்யுங்கள்
- காலை “சைக்கிள்” போல் நகர்த்துங்கள்
- வெந்நீரில் குளிப்பாட்டுங்கள்
- 6 மாதத்திற்கு மேல் இருந்தால்: பேரிக்காய்/ப்ரூன் சாறு சிறிது (மருத்துவரின் ஆலோசனையில்)

6. எப்போது மருத்துவரை காண வேண்டும்?

- 3 நாட்களுக்கு மேல் மலம் வராமல், குழந்தைக்கு அசௌகரியம் இருந்தால்
- மலத்தில் ரத்தம்
- வாந்தி, காய்ச்சல், வயிறு வீக்கம்
- மிகவும் கடினமான, வலி தரும் மலம்
- உணவு குறைவு அல்லது நீரிழிப்பு அறிகுறிகள்