

ਕਬਜ਼ ਦਾ ਪ੍ਰਬੰਧਨ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਏ: How to manage constipation:

ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਅਕਸਰ ਕਬਜ਼ ਦਾ ਕਾਰਨ ਬਣਦੀ ਹੈ (ਅੰਤੜੀਆਂ ਦੀ ਹਿੱਲ-ਜੁੱਲ ਦਾ ਸਖ਼ਤ ਤੇ ਵਧੇਰੇ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਹੋ ਜਾਣਾ)।

ਪਾਣੀ Water

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪੀਣ ਵਾਲੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਵਧਾਓ (ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਨਾਲੋਂ 2 ਗਲਾਸ ਵੱਧ)।

ਫਾਈਬਰ Fibre

ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਤੁਹਾਨੂੰ ਆਪਣੇ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਲੋੜੀਂਦਾ ਫਾਈਬਰ ਮਿਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਬਹੁਤੇ ਲੋਕ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੈਰਾਨ ਹੁੰਦੇ ਹਨ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਉਹੀ ਖਾ ਰਹੇ ਹੋਣ ਜਿਸ ਨੂੰ ਉਹ ਇੱਕ ਸਿਹਤਮੰਦ ਖੁਰਾਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਇੱਕ ਬਾਲਗ ਔਰਤ ਲਈ ਪ੍ਰਤੀ ਦਿਨ 25-30 ਗ੍ਰਾਮ ਫਾਈਬਰ ਖੁਰਾਕ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਦੀ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਭੋਜਨ ਤੋਂ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਸਿਫਾਰਸ਼ ਕੀਤੇ ਫਾਈਬਰ ਦਾ ਅੱਧਾ ਹਿੱਸਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਦਾ ਇੱਕ ਸਧਾਰਨ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਇੱਕ ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ ਅਨਾਜ ਜਿਵੇਂ ਕਿ 'ਆਲ-ਬ੍ਰੈਨ ਬਡਸ' ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਖੁਰਾਕ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਕਰਨਾ। ਇਹ ਤੁਹਾਨੂੰ 1/3 ਕੱਪ (ਲਗਭਗ 2 ਭਰੇ ਹੋਏ ਚਮਚ) ਤੋਂ 13 ਗ੍ਰਾਮ ਵਾਧੂ ਫਾਈਬਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਦਹੀਂ ਉੱਤੇ ਛਿੜਕਿਆ ਇੱਕ ਕੁਰਕੁਰੀ ਟਾਪਿੰਗ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਜੇਕਰ ਤੁਸੀਂ ਪਸੰਦ ਕਰਦੇ ਹੋ ਤਾਂ ਉੱਚ ਫਾਈਬਰ ਅਨਾਜ ਤੁਹਾਡੇ ਆਮ ਠੰਡੇ ਅਨਾਜ ਦੇ ਇੱਕ ਹਿੱਸੇ ਦਾ ਬਦਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਕੁਝ ਲੋਕਾਂ ਲਈ, ਥੋੜ੍ਹੇ ਜਿਹੇ ਸੁੱਕੇ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਖਾਣ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਗਲਾਸ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਦਾ ਜੂਸ ਪੀਣ ਨਾਲ ਵੀ ਕਬਜ਼ ਨੂੰ ਕੰਟਰੋਲ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਮਿਲਦੀ ਹੈ। ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਅਤੇ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਸੋਰਬਿਟੋਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਕੁਦਰਤੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮੌਜੂਦ ਸੂਗਰ ਅਲਕੋਹਲ, ਸੋਰਬਿਟੋਲ ਹੈ, ਜਿਸਦਾ ਹਲਕਾ ਜੁਲਾਬ ਵਾਲਾ ਪ੍ਰਭਾਵ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਅਤੇ ਆਲੂਬੁਖਾਰੇ ਦੇ ਜੂਸ ਦੀ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਵਰਤੋਂ ਫਾਈਬਰ ਅਤੇ ਤਰਲ ਪਦਾਰਥਾਂ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਖੁਰਾਕ ਦੇ ਨਾਲ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁਝ ਆਮ ਭੋਜਨਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਛੋਟੀ ਸੂਚੀ ਅਤੇ ਇਹਨਾਂ ਭੋਜਨਾਂ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਦੀ ਮਾਤਰਾ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀ ਗਈ ਹੈ। ਹੈਲਥ ਲਿੰਕ BC ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਫਾਈਬਰ ਬਾਰੇ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਦਾਨ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਤੁਸੀਂ ਇੱਕ ਪੇਸ਼ਾ ਵਿਗਿਆਨੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਲਈ 811 'ਤੇ ਕਾਲ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ। www.healthlinkbc.ca/healthlinkbc-files/fibre, www.nlockfood.ca/en/Articles/Fibre/

ਭੋਜਨ	ਭਾਗ	ਪ੍ਰਤੀ ਖੁਰਾਕ ਫਾਈਬਰ
ਭੂਰੀ ਬ੍ਰੈਡ	1 ਟੁਕੜਾ	2 ਗ੍ਰਾਮ
ਮਲਟੀਗ੍ਰੇਨ ਬ੍ਰੈਡ	1 ਟੁਕੜਾ	3 ਗ੍ਰਾਮ
	ਸਪੈਸ਼ਲ ਕੇ ਸੀਰੀਅਲ	1 ਕੱਪ
	ਚਾਵਲ ਕ੍ਰਿਸਪੀ ਸੀਰੀਅਲ	1.2 ਕੱਪ
	ਸੀਰੀਅਲ ਸ਼ਰੇਡਿੰਗ	1 ਕੱਪ
	ਆਲ ਬ੍ਰੈਨ ਬਡਸ ਸੀਰੀਅਲ	1/3 ਕੱਪ
ਦਰਮਿਆਨਾ ਸੋਬ	1	5 ਗ੍ਰਾਮ
ਦਰਮਿਆਨਾ ਕੋਲਾ	1	4 ਗ੍ਰਾਮ
ਆਲੂਬੁਖਾਰਾ	5	3 ਗ੍ਰਾਮ
ਛੋਟਾ ਸੱਤਰਾ	1	2.3 ਗ੍ਰਾਮ
ਰੋਮੇਨ ਸਲਾਦ	1 ਕੱਪ	1 ਗ੍ਰਾਮ
ਬਰੰਕਲੀ	1 ਕੱਪ	2.4 ਗ੍ਰਾਮ

ਕਸਰਤ Exercise

ਕਸਰਤ ਕਬਜ਼ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰੇਗੀ। ਮੱਧਮ-ਤੀਬਰਤਾ ਵਾਲੀ ਕਸਰਤ ਦਾ ਟੀਚਾ ਰੱਖੋ, 1 ਹਫ਼ਤੇ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ 150 ਮਿੰਟ, ਉਦਾਹਰਨ ਲਈ ਇੱਕ ਦਿਨ ਵਿੱਚ 30 ਮਿੰਟ।

ਕਬਜ਼ ਲਈ ਦਵਾਈਆਂ Medications for constipation

ਕਬਜ਼ ਲਈ ਕੁਝ ਦਵਾਈਆਂ ਗਰਭ ਅਵਸਥਾ ਦੌਰਾਨ ਲੈਣ ਲਈ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਹਨ, ਅਤੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਫਾਰਮੇਸੀਆਂ ਜਾਂ ਕਰਿਆਨੇ ਦੀਆਂ ਦੁਕਾਨਾਂ 'ਤੇ ਉਪਲਬਧ ਹਨ:

- ਫਾਈਬਰ ਉਤਪਾਦ - ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮੈਟਾਮੂਸਿਲ ਜਾਂ ਬੈਨੇਫਾਈਬਰ
- ਪੀਈਜੀ 3350 ਉਤਪਾਦ - ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਰੈਸਟੋਰੋਲੈਕਸ ਜਾਂ ਲੈਕਸ-ਏ-ਡੇ