माता-पिता के लिए शुरुआती प्रोत्साहन गाइड

बच्चे का विकास



डॉ. आनंद दिवाण

कंसल्टेंट न्यूरोलॉजिस्ट · वयस्क और बच्चे

दिमाग, रीढ़, नस और मांसपेशी रोग विशेषज्ञ

MBBS, DNB (Neurology) · MMC Reg. No. 88279

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

हमारे क्लिनिक में इन बीमारियों का इलाज होता है

- मिर्गी, दौरे, झटके (एपिलेप्सी)
- लकवा (पैरालिसिस, स्ट्रोक)
- बार-बार सिरदर्द, माइग्रेन
- चक्कर आना, संतुलन बिगड़ना
- पार्किंसन, हाथ-पैर कांपना, धीमापन
- याददाश्त कम होना (डिमेंशिया)
- गर्दन और कमर दर्द, सायटिका, रीढ़ की समस्याएं
- हाथ-पैरों में झुनझुनी, जलन (न्यूरोपैथी)
- मांसपेशियों की कमज़ोरी
- दुर्घटना में सिर की चोट
- रात में नींद न आना
- बच्चों में दौरे, देर से चलना-बोलना, विकास में देरी

नारायणी हॉस्पिटल में एक ही छत के नीचे जांचें

EEG · वीडियो EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर की जांच) · CT ब्रेन · CSF जांच · सभी खून की जांचें

हर किसी को जांच की ज़रूरत नहीं होती। ज़रूरत होने पर कौन-सी और क्यों, यह डॉक्टर समझाते हैं।

पहले कुछ साल सबसे अहम

बच्चे का दिमाग **पहले 3 सालों** में सबसे तेज़ बढ़ता है। जब आप बात करते, खेलते, गाते या गले लगाते हैं, दिमाग में नए जुड़ाव बनते हैं। प्यार से रोज़ खेलना विकास की सबसे अच्छी "दवा" है।

विकास के क्षेत्र



शरीर की हरकत — बैठना, चलना



हाथों का उपयोग — पकड़ना, उठाना



बोलना और भाषा



समझ और सीखना



सामाजिक — मुस्कुराना, खेलना



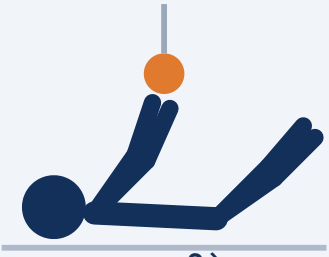
देखना और सुनना

> हर बच्चा अपनी गति से, एक सीमा के भीतर बढ़ता है। समय से पहले जन्मे बच्चों की उम्र **अपेक्षित डिलीवरी तारीख से** गिनें (करेक्टेड एज)।

हरकत के पड़ाव



3–4 महीने
पेट के बल सिर उठाता है



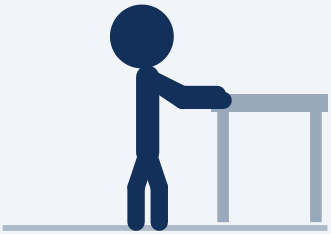
4–6 महीने
खिलौने की ओर हाथ बढ़ाता, पलटता है



6–9 महीने
बिना सहारे बैठता है



8–10 महीने
घुटनों के बल चलता है



9–12 महीने
सहारा पकड़कर खड़ा होता है



12–15 महीने
खुद चलता है

ज़्यादातर बच्चे इस उम्र तक क्या करते हैं

2 महीने	आपकी मुस्कान पर मुस्कुराता; चेहरे को देखता
4 महीने	सिर स्थिर; खिलखिलाता; हाथ मुंह में
6 महीने	पलटता; आवाज़ की ओर मुड़ता; खिलौने पकड़ता
9 महीने	बैठता; "बा-बा, दा-दा" बोलता; घरवालों को पहचानता
12 महीने	खड़ा होता; पहले शब्द; टाटा करता; नाम पर प्रतिक्रिया
18 महीने	अच्छे से चलता; कई शब्द बोलता; उंगली से दिखाता
2 साल	दौड़ता; दो शब्दों के वाक्य; आसान निर्देश मानता
3 साल	सीढ़ी चढ़ता; छोटे वाक्य; दूसरे बच्चों के साथ खेलता

डॉक्टर को कब दिखाएं

"रुककर देखते हैं" न करें। बच्चे में ये बातें दिखें तो जल्दी बाल रोग विशेषज्ञ या न्यूरोलॉजिस्ट को दिखाएं:

- 3 महीने तक नहीं मुस्कुराता
- 4 महीने तक सिर नहीं संभालता
- 9 महीने तक नहीं बैठता
- 18 महीने तक नहीं चलता
- 12 महीने तक बड़बड़ नहीं; 16 महीने तक शब्द नहीं; 2 साल तक दो शब्दों के वाक्य नहीं
- आंख नहीं मिलाता, नाम पर प्रतिक्रिया नहीं
- सीखी हुई चीज़ें **भूल जाना** — किसी भी उम्र में
- शरीर बहुत अकड़ा या बहुत ढीला; सिर्फ़ एक हाथ का इस्तेमाल
- दौरे, या ठीक से न दिखना/सुनाई न देना

जल्दी मदद मिले तो सबसे अच्छे नतीजे मिलते हैं — छोटा दिमाग सबसे तेज़ सीखता है।

खेल और प्रोत्साहन : 0–6 महीने

बात करें और गाएं

20–30 सेमी दूर से बच्चे की आंखों में देखें। दूध पिलाते, नहलाते समय बात करते रहें।

पेट के बल (टमी टाइम)

बच्चा जागा हो और आप पास हों, तब दिन में कई बार कुछ मिनट पेट के बल रखें। इससे गर्दन और पीठ मज़बूत होती है।

देखने और पकड़ने की चीज़ें

चमकीले या काले-सफ़ेद खिलौने, झुनझुना, सुरक्षित आईना। बच्चा देखता रहे, इसलिए धीरे-धीरे हिलाएं।

रोने पर ध्यान दें

उठाकर दिलासा देने से भरोसा बनता है। छोटे बच्चे को "बिगाड़ा" नहीं जा सकता।

खेल और प्रोत्साहन : 6–12 महीने

ज़मीन पर खेल

बैठने, पलटने, घुटनों चलने के लिए साफ़, सुरक्षित जगह। हिलने-डुलने के लिए खिलौने थोड़ा दूर रखें।

सहारा पकड़कर खड़ा होना

मज़बूत सोफ़ा या मेज़ पकड़ने दें। बेबी वॉकर न दें — इससे गिरने का खतरा और चलने में देरी होती है।

हाथ से खाने की चीज़ें

अंगूठे और उंगली से उठाने लायक नरम टुकड़े हाथ का कौशल बढ़ाते हैं। 6 महीने से घर का खाना शुरू करें; स्तनपान जारी रखें।

हर चीज़ का नाम बताएं

उंगली दिखाकर नाम बताएं — "कप", "बिल्ली", "मां"। छुपन-छुपाई और ताली के खेल खेलें।

खेल और प्रोत्साहन : 1–3 साल



रोज़ चित्रों वाली किताबें पढ़ें



गाने, कविताएं, एक्शन गीत



ब्लॉक, पहेलियां, आकार पहचानना



क्रेयॉन — लकीरें, चित्र



बाहर दौड़ना, चढ़ना, गेंद खेलना



नाटक वाले खेल और दूसरे बच्चों के साथ खेलना

- आप क्या कर रहे हैं, बताते रहें; आसान सवाल पूछें और जवाब का इंतज़ार करें
- बच्चे को मदद करने दें — खाना, कपड़े पहनना, खिलौने समेटना

मोबाइल / टीवी

2 साल से कम उम्र में स्क्रीन नहीं (परिवार के साथ वीडियो कॉल ठीक है)। 2–5 साल: दिन में 1 घंटे से कम, साथ बैठकर। स्क्रीन बातचीत और खेल की जगह नहीं ले सकती; ज़्यादा स्क्रीन से बोलना देर से आता है।

स्वस्थ विकास

आहार

पहले 6 महीने सिर्फ़ मां का दूध। फिर घर का खाना (दाल, चावल, सब्ज़ी, फल, अंडा) शुरू करें और 2 साल तक स्तनपान जारी रखें।

टीके और जांच

सभी टीके समय पर लगवाएं; वज़न, लंबाई और सिर का माप नियमित जांचें।

सुरक्षित नींद

बच्चे को हमेशा **पीठ के बल**, बिना तकिये और मुलायम खिलौनों के, सपाट और सख्त बिस्तर पर सुलाएं।

बच्चे को लपेटना

लपेटें तो कूल्हे और पैर ढीले रखें ताकि मुड़ सकें; बच्चा पलटने की कोशिश करने लगे (आमतौर पर 2–3 महीने) तो लपेटना बंद करें।

अगर विकास में देरी हो

विकास में देरी किसी की गलती नहीं है। सही मदद से ज़्यादातर बच्चों में बहुत सुधार होता है।

- ज़रूरत के अनुसार जांच: सुनना और देखना, खून की जांच, EEG, MRI
- **जल्दी थेरेपी**: फ़िज़ियोथेरेपी, ऑक्यूपेशनल थेरेपी, स्पीच थेरेपी, विशेष शिक्षा
- माता-पिता ही सबसे अहम थेरेपिस्ट हैं — थेरेपिस्ट के सिखाए व्यायाम **घर पर रोज़** करें
- दौरे और दूसरी समस्याओं का समय पर इलाज कराएं

याद रखें

- रोज़ बात करें, खेलें, पढ़ें और गले लगाएं।
- 2 साल तक स्क्रीन नहीं।
- इंतज़ार न करें — देरी लगे तो जल्दी जांच कराएं।

अपॉइंटमेंट के लिए

सोमवार से शनिवार · रविवार बंद

नारायणी हॉस्पिटल

परामर्श, सभी जांचें और भर्ती

श्री वल्लभ नगर, होटल छान के पीछे, मुंबई नाका के पास, नाशिक 422009

परामर्श: सुबह 11 से दोपहर 3 · जांचें: सुबह 10 से शाम 5

हॉस्पिटल इमरजेंसी के लिए 24 घंटे खुला

☎ **0253 2224411**

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरोलॉजी क्लिनिक

शाम का परामर्श

11, यशिका प्लाज़ा, सत्यम स्वीट के पास, गोविंद नगर, नाशिक 422009

परामर्श: शाम 6 से रात 8

☎ **0253 2472111**

अपॉइंटमेंट के लिए स्कैन करें

या WhatsApp पर बुक करें

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp केवल अपॉइंटमेंट के लिए है।

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

और जानकारी ऑनलाइन

डॉ. आनंद दिवाण · MBBS, DCH, DNB (Pediatrics), DNB (Neurology), PGDDN · MMC Reg. No. 88279

यह पुस्तिका सामान्य जानकारी के लिए है; डॉक्टर की सलाह का विकल्प नहीं है। इमरजेंसी में नज़दीकी हॉस्पिटल जाएं।