पालकांसाठी लवकर उत्तेजनाचे मार्गदर्शन

बाळाचा विकास व उत्तेजन



डॉ. आनंद दिवाण

कन्सल्टंट न्यूरॉलॉजिस्ट · प्रौढ व लहान मुले

मेंदू, मणका, नसा व स्नायू विकार तज्ज्ञ

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

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

आपल्या क्लिनिकमध्ये खालील आजारांवर उपचार होतात

- फिट / आकडी / झटके (एपिलेप्सी)
- अर्धांगवायू (पॅरालिसिस, स्ट्रोक)
- वारंवार डोके दुखणे, मायग्रेन
- चक्कर येणे, तोल जाणे
- पार्किन्सन, हात-पाय थरथरणे, हालचाली मंदावणे
- स्मरणशक्ती कमी होणे (डिमेन्शिया)
- मान व पाठदुखी, सायटिका, मणक्याचे विकार
- हात-पायांना मुंग्या येणे, जळजळ (न्यूरोपॅथी)
- स्नायूंची ताकद कमी होणे
- अपघातात मेंदूला मार लागणे
- रात्री झोप न येणे
- लहान मुलांमध्ये फिट येणे, उशिरा चालणे-बोलणे, वाढीतील अडचणी

नारायणी हॉस्पिटलमध्ये एकाच छताखाली तपासण्या

EEG · व्हिडिओ EEG · EMG / NCS · VEP · BERA · VNG (चक्कर तपासणी) · CT ब्रेन · CSF तपासणी · सर्व रक्त तपासण्या

प्रत्येकाला तपासण्यांची गरज नसते. गरज असल्यास कोणती व का, हे डॉक्टर समजावून सांगतात.

पहिली काही वर्षे सर्वात महत्त्वाची

बाळाचा मेंदू **पहिल्या ३ वर्षांत** सर्वात वेगाने वाढतो. तुम्ही बोलता, खेळता, गाणी म्हणता किंवा जवळ घेता तेव्हा मेंदूत नवीन जोडण्या तयार होतात. प्रेमाने रोज खेळणे हे विकासासाठी सर्वोत्तम "औषध" आहे.

विकासाची क्षेत्रे



शरीराच्या हालचाली — बसणे, चालणे



हातांचा वापर — पकडणे, उचलणे



बोलणे व भाषा



समज व शिकणे



सामाजिक — हसणे, खेळणे



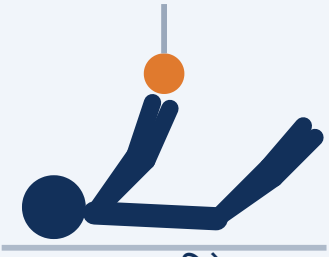
पाहणे व ऐकणे

प्रत्येक बाळ आपापल्या गतीने, ठराविक मर्यादेत वाढते. वेळेआधी जन्मलेल्या बाळांचे वय **अपेक्षित प्रसूती तारखेपासून** मोजावे (करेक्टेड एज).

हालचालींचे टप्पे



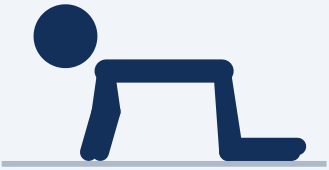
३–४ महिने
पोटावर असताना मान उचलते



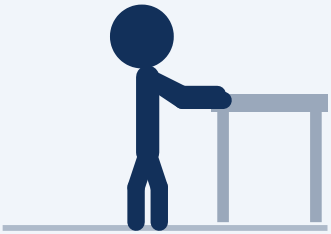
४–६ महिने
खेळण्याकडे हात नेते, कूस बदलते



६–९ महिने
आधाराशिवाय बसते



८–१० महिने
रांगते



९–१२ महिने
आधार धरून उभे राहते



१२–१५ महिने
स्वतः चालते

बहुतेक मुले या वयात काय करतात

२ महिने	हसल्यावर हसते; चेहऱ्याकडे पाहत राहते
४ महिने	मान स्थिर; खळखळून हसते; हात तोंडात
६ महिने	कूस बदलते; आवाजाकडे वळते; खेळणी धरते
९ महिने	बसते; "बा-बा, दा-दा" बडबडते; घरच्यांना ओळखते
१२ महिने	उभे राहते; पहिले शब्द; टाटा करते; नावाला प्रतिसाद
१८ महिने	चांगले चालते; अनेक शब्द बोलते; बोटाने दाखवते
२ वर्षे	पळते; दोन शब्दांची वाक्ये; सोप्या सूचना पाळते
३ वर्षे	जिना चढते; छोटी वाक्ये; इतर मुलांसोबत खेळते

डॉक्टरांना कधी दाखवावे

"थांबून पाहू" असे करू नका. बाळामध्ये खालील गोष्टी दिसल्यास लवकर बालरोगतज्ज्ञ किंवा न्यूरॉलॉजिस्टला दाखवा:

- ३ महिन्यांपर्यंत हसत नाही
- ४ महिन्यांपर्यंत मान धरत नाही
- ९ महिन्यांपर्यंत बसत नाही
- १८ महिन्यांपर्यंत चालत नाही
- १२ महिन्यांपर्यंत बडबड नाही; १६ महिन्यांपर्यंत शब्द नाहीत; २ वर्षांपर्यंत दोन शब्दांची वाक्ये नाहीत
- नजरेला नजर देत नाही, नावाला प्रतिसाद देत नाही
- आधी शिकलेली कौशल्ये **हरवणे** — कोणत्याही वयात
- शरीर खूप कडक किंवा खूप ढिले; फक्त एकाच हाताचा वापर
- फिट येणे, किंवा नीट दिसत/ऐकू येत नाही असे वाटणे

लवकर मदत मिळाल्यास सर्वोत्तम परिणाम मिळतात — लहान मेंदू सर्वात वेगाने शिकतो.

खेळ व उत्तेजन : ०–६ महिने

बोला व गाणी म्हणा

२०–३० सेंमी अंतरावरून बाळाच्या डोळ्यात पाहा. दूध पाजताना, अंघोळ घालताना बोलत राहा.

पोटावर ठेवणे (टमी टाइम)

बाळ जागे असताना व तुम्ही जवळ असताना, दिवसातून अनेकदा काही मिनिटे पोटावर ठेवा. यामुळे मान व पाठ मजबूत होते.

पाहण्यासाठी व धरण्यासाठी वस्तू

चमकदार किंवा काळी-पांढरी खेळणी, खुळखुळा, सुरक्षित आरसा. बाळाने पाहत राहावे म्हणून हळूहळू हलवा.

रडण्याला प्रतिसाद द्या

उचलून घेणे व समजूत घालणे यामुळे विश्वास निर्माण होतो. लहान बाळाला "लाडावले" असे होत नाही.

खेळ व उत्तेजन : ६–१२ महिने

जमिनीवर खेळ

बसणे, कूस बदलणे, रांगणे यासाठी स्वच्छ, सुरक्षित जागा. हालचाल करावी म्हणून खेळणी थोडी दूर ठेवा.

आधार धरून उभे राहणे

मजबूत सोफा किंवा टेबल धरू द्या. बेबी वॉकर टाळा — त्यामुळे अपघात होतात व चालणे उशिरा येते.

हाताने खाण्याचे पदार्थ

अंगठा व बोटाने उचलता येतील असे मऊ तुकडे हातांचे कौशल्य वाढवतात. ६ महिन्यांपासून घरचे अन्न सुरू करा; स्तनपान चालू ठेवा.

प्रत्येक वस्तूचे नाव सांगा

बोट दाखवून नाव सांगा — "कप", "मांजर", "आई". लपाछपी व टाळ्यांचे खेळ खेळा.

खेळ व उत्तेजन : १–३ वर्षे



रोज चित्रांची पुस्तके वाचा



गाणी, बडबडगीते, कृतीगीते



ठोकळे, कोडी, आकार ओळखणे



क्रेयॉन्स — रेघोट्या, चित्रे



बाहेर पळणे, चढणे, चेंडू खेळणे



खोटे-खोटे खेळ व इतर मुलांसोबत खेळणे

- काय करत आहात ते सांगत राहा; सोपे प्रश्न विचारा व उत्तराची वाट पाहा
- मुलाला मदत करू द्या — खाणे, कपडे घालणे, खेळणी आवरणे

मोबाईल / टीव्ही

२ वर्षांखालील मुलांना स्क्रीन नको (कुटुंबीयांसोबत व्हिडिओ कॉल चालेल). २–५ वर्षे: दिवसाला १ तासापेक्षा कमी, सोबत बसून. स्क्रीन बोलणे व खेळाची जागा घेऊ शकत नाही; जास्त स्क्रीनमुळे बोलणे उशिरा येते.

निरोगी वाढ

आहार

पहिले ६ महिने फक्त आईचे दूध. नंतर घरचे अन्न (डाळ, भात, भाज्या, फळे, अंडी) सुरू करा व २ वर्षांपर्यंत स्तनपान चालू ठेवा.

लसीकरण व तपासण्या

सर्व लसी वेळेवर द्या; वजन, उंची व डोक्याचा घेर नियमित तपासा.

सुरक्षित झोप

बाळाला नेहमी **पाठीवर**, उशी व मऊ खेळण्यांशिवाय, सपाट व टणक बिछान्यावर झोपवा.

बाळाला गुंडाळणे

गुंडाळत असल्यास कंबर व पाय मोकळे, वाकवता येतील असे ठेवा; बाळ कूस बदलण्याचा प्रयत्न करू लागले की (साधारण २–३ महिने) गुंडाळणे थांबवा.

विकासात उशीर असल्यास

विकासातील उशीर ही कोणाचीही चूक नाही. योग्य मदतीने बहुतेक मुलांमध्ये मोठी सुधारणा होते.

- गरजेनुसार तपासण्या: ऐकणे व दृष्टी, रक्त तपासण्या, EEG, MRI
- **लवकर थेरपी**: फिजिओथेरपी, ऑक्युपेशनल थेरपी, स्पीच थेरपी, विशेष शिक्षण
- पालक हेच सर्वात महत्त्वाचे थेरपिस्ट — थेरपिस्टने शिकवलेले व्यायाम **घरी रोज** करा
- फिट व इतर त्रासांवर वेळेवर उपचार करा

लक्षात ठेवा

- रोज बोला, खेळा, वाचा व जवळ घ्या.
- २ वर्षांपर्यंत स्क्रीन नको.
- थांबू नका — उशीर वाटल्यास लवकर तपासा.

अपॉइंटमेंटसाठी

सोमवार ते शनिवार · रविवारी बंद

नारायणी हॉस्पिटल

तपासणी, सर्व टेस्ट व ॲडमिशन

श्री वल्लभ नगर, हॉटेल छानच्या मागे, मुंबई नाक्याजवळ, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सकाळी ११ ते दुपारी ३ · टेस्ट: सकाळी १० ते सायं. ५

हॉस्पिटल इमर्जन्सीसाठी २४ तास सुरू

☎ 0253 2224411

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरॉलॉजी क्लिनिक

संध्याकाळची तपासणी

११, यशिका प्लाझा, सत्यम स्वीटजवळ, गोविंद नगर, नाशिक ४२२००९

तपासणी: सायं. ६ ते रात्री ८

☎ 0253 2472111

अपॉइंटमेंटसाठी स्कॅन करा

किंवा WhatsApp वर बुक करा

83900 00385 · 93702 54026

WhatsApp फक्त अपॉइंटमेंटसाठी आहे.

narayanihospitalfrontdesk@gmail.com

www.diwanneurology.com

अधिक माहिती ऑनलाइन

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

ही पुस्तिका सर्वसाधारण माहितीसाठी आहे; डॉक्टरांच्या सल्ल्याला पर्याय नाही. इमर्जन्सीमध्ये जवळच्या हॉस्पिटलमध्ये जा.