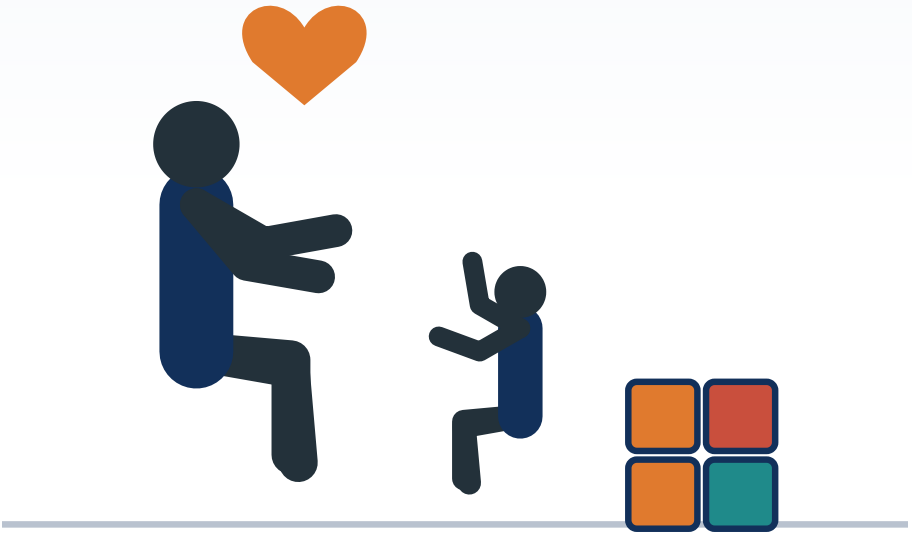
जन्म से १८ साल तक

आपके बच्चे का बढ़ता दिमाग़



डॉ. आनंद दिवाण

कंसल्टेंट न्यूरोलॉजिस्ट · वयस्क और बच्चे

दिमाग, रीढ़, नस और मांसपेशी रोग विशेषज्ञ

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

नारायणी हॉस्पिटल **0253 2224411**

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरोलॉजी क्लिनिक **0253 2472111**

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 काँपना, धीमापन
- याददाश्त कम होना (डिमेंशिया)
- गर्दन और कमर दर्द, सायटिका, रीढ़ की समस्याएँ
- 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 जाँचें

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

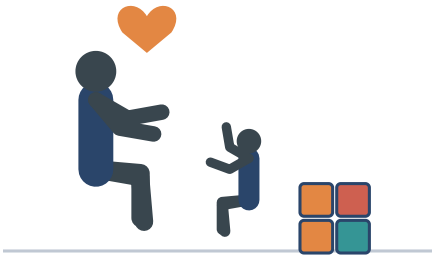
हर किसी को जाँच की ज़रूरत नहीं होती। ज़रूरत होने पर कौन-सी और क्यों, यह डॉक्टर समझाते हैं।

पहले १००० दिन सबसे ज़रूरी

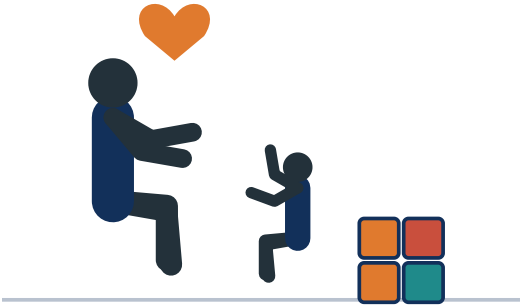
गर्भावस्था से २ साल तक दिमाग़ किसी भी और समय से तेज़ बढ़ता है – हर सेकंड दस लाख से ज़्यादा नए जोड़ ।

इन दिनों में क्या मदद करता है?

- गर्भावस्था में माँ का पोषण, आयरन, फ़ोलिक एसिड और आयोडीन युक्त नमक
- पहले ६ महीने केवल स्तनपान
- समय पर टीकाकरण
- बच्चे से बात करना, गाना, मुस्कुराना और खेलना
- प्यार भरी, जवाब देने वाली देखभाल – बच्चा बड़बड़ाए तो जवाब दें



०–५ साल: खेल ही सीखना है



- दिन भर **बात करें** – चीज़ों के नाम बताएँ, बताएँ कि क्या कर रहे हैं
- ६ महीने से चित्रों वाली किताबें **ज़ोर से पढ़ें**
- **खेल** – ब्लॉक, मिट्टी, चित्रकारी, बाहर का खेल
- २ साल से कम **स्क्रीन नहीं**; २–५ साल १ घंटे से कम
- **नींद** – झपकियों सहित १० से १४ घंटे
- बच्चे को कोशिश करने दें, गिरने दें, फिर उठने दें



६–१२ साल: स्कूल की उम्र

- ९–१२ घंटे नींद – थका दिमाग़ सीख नहीं पाता
- रोज़ कम से कम १ घंटा बाहर खेल
- स्कूल से पहले नाश्ता
- परीक्षा के लिए नहीं, आनंद के लिए पढ़ने की आदत
- मेहनत की तारीफ़ करें; दूसरों से तुलना न करें
- पढ़ाई की कठिनाइयों पर ध्यान दें – पढ़ने में दिक़्क़त, ध्यान न लगना

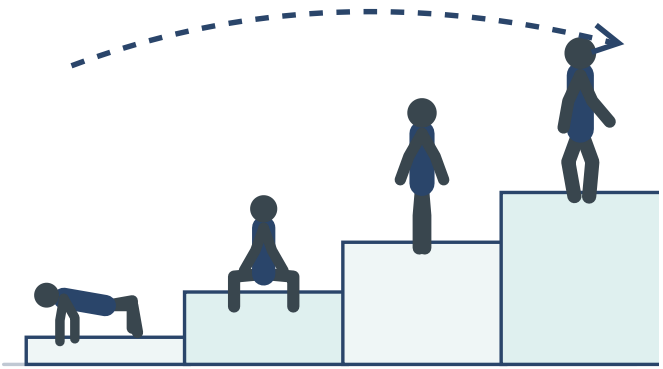
'होशियार, पर पढ़ाई में कमज़ोर' बच्चे को डिस्लेक्सिया या एडीएचडी हो सकता है। जल्दी मदद काम आती है।



१३–१८ साल: किशोर दिमाग़

दिमाग़ का भावनात्मक हिस्सा जल्दी परिपक्व होता है, पर 'ब्रेक' – निर्णय लेने वाला आगे का हिस्सा – लगभग २५ साल तक परिपक्व होता है। इसीलिए किशोर जोखिम लेते हैं।

- ८–१० घंटे नींद; रात को फ़ोन बेडरूम से बाहर
- हर बार हेलमेट और सीट बेल्ट
- तंबाकू, शराब और नशे को ना कहें – ये बढ़ते दिमाग़ को नुक़सान पहुँचाते हैं
- खुलकर बात करें; बिना फ़ैसला सुनाए सुनें
- उदासी, अकेलापन या अंकों में अचानक गिरावट पर ध्यान दें



डॉक्टर को कब दिखाएँ?

किसी भी उम्र में चेतावनी संकेत

- पड़ाव समय पर न पाना (बैठना, चलना, बोलना)
- सीखे हुए कौशल कम होना
- दौरे, नज़र टिकना या असामान्य हरकतें
- सिर का आकार बहुत बड़ा या बहुत छोटा
- आँख कम मिलाना या नाम पर प्रतिक्रिया नहीं
- बार-बार सिरदर्द, ख़ासकर उल्टी के साथ
- व्यवहार या पढ़ाई में बड़ा बदलाव

याद रखें

- हर बच्चा अपनी गति से बढ़ता है – पर इंतज़ार से जल्दी जाँच हमेशा बेहतर है।

अपॉइंटमेंट

सोमवार से शनिवार · रविवार बंद

नारायणी हॉस्पिटल

परामर्श, जाँचें व भर्ती

श्री वल्लभ नगर, छान होटल के पीछे, मुंबई नाका के पास, नाशिक ४२२००९

परामर्श: सुबह ११ – दोपहर ३ · जाँचें: सुबह १० – शाम ५

इमरजेंसी के लिए हॉस्पिटल २४ घंटे खुला

0253 2224411

डॉ. आनंद दिवाण न्यूरोलॉजी क्लिनिक

शाम का परामर्श

११, यशिका प्लाज़ा, सत्यम स्वीट के पास, गोविंद नगर, नाशिक ४२२००९

परामर्श: शाम ६ – रात ८

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

ऑनलाइन और जानकारी

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 अस्पताल जाएँ।