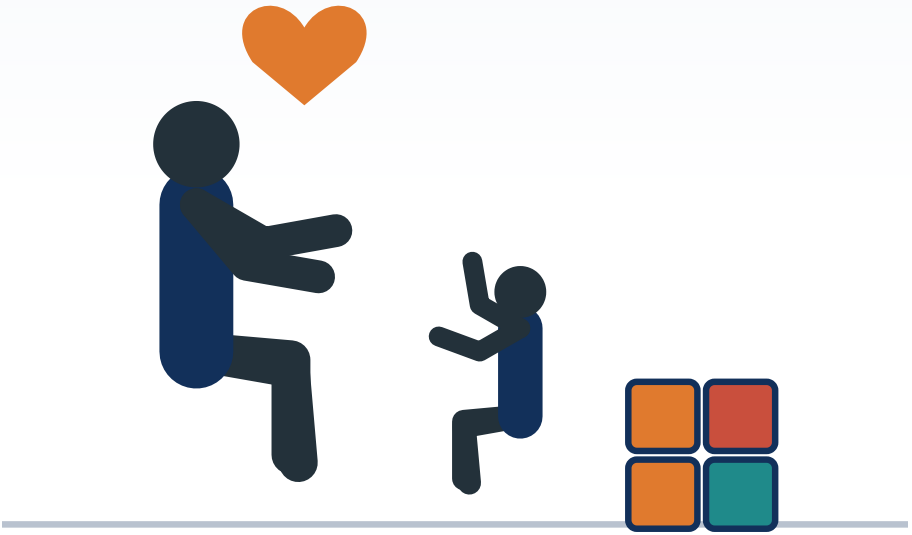
जन्मापासून १८ वर्षांपर्यंत

आपल्या मुलाचा वाढता मेंदू



डॉ. आनंद दिवाण

कन्सल्टंट न्यूरॉलॉजिस्ट · प्रौढ व लहान मुले
मेंदू, मणका, नस व स्नायू विकार तज्ज्ञ

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

नारायणी हॉस्पिटल **0253 2224411**
डॉ. आनंद दिवाण न्यूरॉलॉजी क्लिनिक **0253 2472111**

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

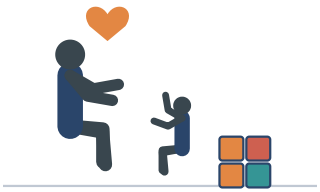
प्रत्येकाला तपासण्यांची गरज नसते. गरज असल्यास कोणती व का, हे डॉक्टर समजावून सांगतात.

पहिले १००० दिवस सर्वात महत्त्वाचे

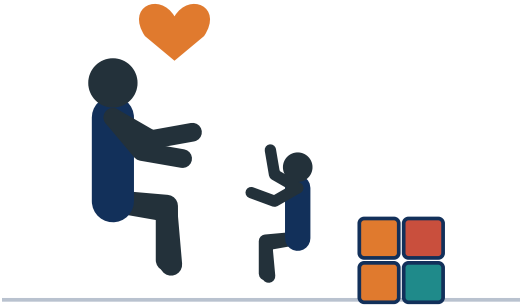
गरोदरपणापासून २ वर्षांपर्यंत मेंदू इतर कोणत्याही काळापेक्षा वेगाने वाढतो – प्रत्येक सेकंदाला दहा लाखांहून अधिक नवीन जोडण्या.

या दिवसांत काय मदत करते?

- गरोदरपणात आईचा आहार, लोह, फॉलिक ॲसिड व आयोडिनयुक्त मीठ
- पहिले ६ महिने फक्त स्तनपान
- वेळेवर लसीकरण
- बाळाशी बोलणे, गाणी म्हणणे, हसणे व खेळणे
- प्रेमळ, प्रतिसाद देणारी काळजी – बाळ बडबडल्यावर उत्तर द्या



०–५ वर्षे: खेळ म्हणजेच शिक्षण



- दिवसभर **बोला** – वस्तूंची नावे सांगा, काय करत आहात ते सांगा
- ६ महिन्यांपासून चित्रांची पुस्तके **मोठ्याने वाचा**
- **खेळ** – ठोकळे, माती, चित्रकला, मैदानी खेळ
- २ वर्षांखाली **स्क्रीन नको**; २–५ वर्षे १ तासापेक्षा कमी
- **झोप** – डुलक्यांसह १० ते १४ तास
- मुलाला प्रयत्न करू द्या, पडू द्या, पुन्हा उठू द्या



६–१२ वर्षे: शाळेचे वय

- ९–१२ तास झोप – थकलेला मेंदू शिकू शकत नाही
- रोज किमान १ तास मैदानी खेळ
- शाळेआधी नाश्ता
- परीक्षेसाठीच नव्हे, आनंदासाठी वाचनाची सवय
- प्रयत्नांचे कौतुक करा; इतरांशी तुलना टाळा
- शिकण्यातील अडचणींकडे लक्ष द्या – वाचनात अडचण, लक्ष न लागणे

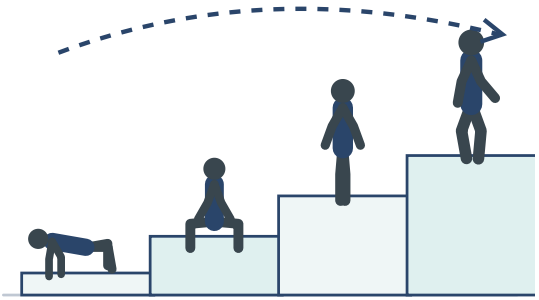
'हुशार, पण अभ्यासात कमकुवत' मुलाला डिस्लेक्सिया किंवा एडीएचडी असू शकतो. लवकर मदत उपयोगी पडते.



१३–१८ वर्षे: किशोरवयीन मेंदू

मेंदूचा भावनिक भाग लवकर परिपक्व होतो, पण 'ब्रेक' – निर्णयक्षमतेचा पुढचा भाग – सुमारे २५ व्या वर्षीच परिपक्व होतो. म्हणूनच किशोर धोके पत्करतात.

- ८–१० तास झोप; रात्री फोन बेडरूमबाहेर
- प्रत्येक वेळी हेल्मेट व सीट बेल्ट
- तंबाखू, दारू व अमली पदार्थांना नाही म्हणा – ते वाढत्या मेंदूला इजा करतात
- मोकळेपणाने बोला; न्याय न करता ऐका
- उदासी, एकलकोंडेपणा किंवा गुणांत अचानक घसरण याकडे लक्ष द्या



डॉक्टरांना केव्हा दाखवावे?

कोणत्याही वयातील धोक्याची चिन्हे

- टप्पे वेळेवर न गाठणे (बसणे, चालणे, बोलणे)
- आलेली कौशल्ये कमी होणे
- फिट्स, नजर स्थिर होणे किंवा असामान्य हालचाली
- डोक्याचा आकार खूप मोठा किंवा खूप लहान
- नजरेला नजर कमी किंवा नावाला प्रतिसाद नाही
- वारंवार डोकेदुखी, विशेषतः उलट्यांसह
- वागणुकीत किंवा अभ्यासात मोठा बदल

लक्षात ठेवा

- प्रत्येक मूल आपल्या गतीने वाढते – पण वाट पाहण्यापेक्षा लवकर तपासणी नेहमीच चांगली.

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.