Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

प्रकरण २३ :

मुलांच्या विकासातील सामान्य टप्पे आणि विकास अयोग्य दिशेने चालला आहे असे केव्हा समजावे?

जन्मापासून वयात येत असताना अनेक टप्पे पार पाडून बाळाचे एका प्रौढ माणसात रुपांतर होते. ह्या टप्प्यात जर काही दोष आढळले किंवा बाळाच्या लहानपणी काही गंभीर आजार झाला असल्यास त्याच्या विकासावर बारकाईने लक्ष ठेवावे लागते. त्याबाबत अधिक माहिती जाणून घेऊया.

अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया

सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार

मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये

समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर

अनुवाद : डॉ. अविनाश भोसले

पुनरावलोकन : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर
डॉ. चित्रा दाभोळकर

Convener: **Nandita Chatterjee**

Members: **Anjana Amit Thadani, Arun Bansal, Sharmila Banerjee Mukherjee**

Reviewer: **Asok Kumar Datta**

10 FAQs on NORMAL DEVELOPMENT AND WHEN TO SUSPECT ABNORMAL DEVELOPMENT?

१. माझे छोटे बाळ एके दिवशी मोठे होईल. ह्यासाठी तिला कोणते टप्पे पार करावे लागतील आणि ती तिच्या सर्व क्षमता कशा प्राप्त करेल?

२. हे सारे बदल केव्हा आणि कसे घडतात?

३. मला तेजस्वी आणि हुशार मूल वाढवायचे आहे. कोणते घटक त्याच्या विकासावर प्रभाव पाडतील?

४. मुलांच्या वाढीमध्ये सामान्यपणे आढळणाऱ्या कोणत्या विकास-कौशल्यांची पालकांनी नोंद ठेवायला हवी?

५. माझे बाळ ३ वर्षांचे होईपर्यंत काय काय शिकेल?

६. माझ्या बाळाची वाढ योग्य रितीने होत नाही आहे हे मला कसे लक्षात येईल?

७. बाळाच्या वाढीमध्ये काय काय चुका होऊ शकतात व कोणकोणते प्रश्न उद्भवू शकतात?

८. माझ्या बाळाच्या योग्य वाढीसाठी माझी भूमिका काय असणे आवश्यक आहे?

९. मी मुलाचा विकास कशाप्रकारे वृद्धिंगत करू शकते/तो?

१०. मी माझ्या मुलाच्या विकाससंदर्भात मुल्यांकन करण्यासाठी कुठे व केव्हा जावे? आमच्या पाल्याचा विकास खुंटला असेल तर ते मला कसे समजेल?

Under the Auspices of the IAP Action Plan 2020–2021

Piyush Gupta IAP President 2021 | **Remesh Kumar R** IAP President-Elect 2021 | **Bakul Parekh** IAP President 2020 | **GV Basavaraja** IAP HSG 2020–2021 | **Deepak Ugra** National Co-ordinator

© Indian Academy of Pediatrics

IAP Parent Guideline Committee

Chairpersons: Piyush Gupta, Bakul Parekh
IAP Co-ordinators: GV Basavaraja, Harish Kumar Pemde, Purna Kurkure

Core Group

National Co-ordinator: ***Deepak Ugra***
Member Secretaries: ***Upendra Kinjawadekar, Samir Dalwai***
Members: ***Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman***

23

मुलांच्या विकासातील सामान्य टप्पे आणि विकास असामान्य दिशेने चालला आहे असे केव्हा समजावे?

विकासाच्या प्रक्रियेमधून मूलविविध प्रकारची कौशल्ये अंगीकारते आणि कार्यक्षम बनते. विकास हा एकाच वेळेस वेगवेगळ्या क्षेत्रांमध्ये घडत असतो. **(बॉक्स १)**

- स्थूल हालचाली – शारीरिक हालचालींशी संबंधित कौशल्ये येतात. उदा. बसणे, उभे राहणे, चालणे इत्यादी
- सूक्ष्म हालचाली – हाताच्या स्नायूंचा वापर करून आणि डोळ्यांच्या हालचालींचा वापर करून कार्यामधील अचूकता आणि डोळे– हात यांचा समन्वय याचा समावेश होतो
- सामाजिक कौशल्य – इतरांशी संवाद साधणे, नातेसंबंध ठेवणे, इतरांना समजून घेणे, सहानुभाव असणे आणि भावनांचे व्यवस्थापन करणे.
- संभाषणाची कौशल्ये – आळीपाळीने संवाद साधणे , शब्दांचा आणि संकेतांचा वापर करणे
- आकलन आणि बौद्धिक कौशल्ये – नवनवीन गोष्टी शिकणे आणि समजून घेणे (उदा: संख्या, रंग, अक्षर आणि समस्या सोडवणे इ. संकल्पना)

बॉक्स १ : विकासाची क्षेत्रे

मुलाचा बहुआयामी विकास
- स्थूल हालचाली : हालचाली व
- सूक्ष्म हालचाली : सूक्ष्म हालचाली व कौशल्य
- बौद्धिक : बुद्धिमत्ता आणि आकलन
- सामाजिक : सभोवतालच्या व्यक्तींशी संवाद आणि संबंध
- संभाषण : शाब्दिक आणि सांकेतिक

प्रश्न (१)

माझे छोटे बाळ एके दिवशी मोठे होईल. ह्यासाठी तिला कोणते टप्पे पार करावे लागतील आणि ती तिच्या सर्व क्षमता कशा प्राप्त करेल?

होय. तुमचे बाळ वाढ आणि विकासाच्या वेगवेगळ्या टप्प्यांवर मधून जाईल

- पहिल्या वर्षापर्यंत मूल आपल्या स्वतःच्या शरीराचा वापर करणे शिकेल आणि आजूबाजूच्या परिसराला प्रतिसाद देईल.
- पहिल्या तीन वर्षांमध्ये ती आपल्या सभोवताली वावरेल आणि परिसर धुंडाळेल.
- शालापूर्व वयात तिची बौद्धिक आणि संभाषणाची कौशल्ये विकसित होतील. शालेय वयात म्हणजेच वयाच्या पाच वर्षानंतर शैक्षणिक आणि सामाजिक कौशल्ये वाढीस लागतील.
- किशोरावस्थेत (१० ते १९ वर्षे वय) तिच्यात बरेच शारीरिक आणि भावनिक बदल घडतील. मग तुमची तान्हुली एक समजदार तरुणी बनेल.

आकृती १ : विकासाचे काही टप्पे

प्रश्न (२)

हे सारे बदल केव्हा आणि कसे घडतात?

गर्भाशयातून सुरू होणारा विकास हा पुढे आयुष्यभर चालू राहतो. गर्भधारणेपासून पहिल्या दोन वर्षात म्हणजेच आयुष्याच्या पहिल्या हजार दिवसात मेंदूचा बहुतांशी विकास होतो. तीन वर्षे वय होईस्तोवर मूल बरीचशी कौशल्ये शिकते. ह्या काळात मेंदूचा विकास सर्वाधिक वेगाने होत असल्याने शिकण्याचा वेगसुद्धा जास्त असतो. ह्यालाच मुलांचा प्रारंभिक विकास असे संबोधले जाते. विकासाच्या प्रत्येक क्षेत्रात दिसणारी कौशल्ये ही विशिष्ट क्रमाने आणि विशिष्ट वयाप्रमाणे येतात. साध्या मूलभूत कौशल्याच्या पायाभरणीवर पुढे अवघड कौशल्ये साध्य होतात. मेंदूचा विकास हा अनुवंशिकतेवर अवलंबून असतोच शिवाय शारीरिक आरोग्य, आहार आणि सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे त्याच्या भोवतालच्या वातावरणातील उत्तेजनावर अवलंबून असतो. पूर्वानुभव आणि सभोवतालचे वातावरण यांच्या बळावर मुले कौशल्ये आत्मसात करत असतात. मुलांच्या अगदी सुरुवातीच्या क्रियांना सातत्याने अपेक्षित असा प्रतिसाद मिळत गेल्यास मुले विशिष्ट कौशल्ये शिकतात. अशाप्रकारे एक पूर्णपणे परावलंबी तान्हेबाळ, केवळ वेगवेगळे आवाज काढणारे बाळ मोठे होऊन स्वतःची काळजी घ्यायला शिकते. शिवाय स्वतःचे विचार मांडायला शिकते.

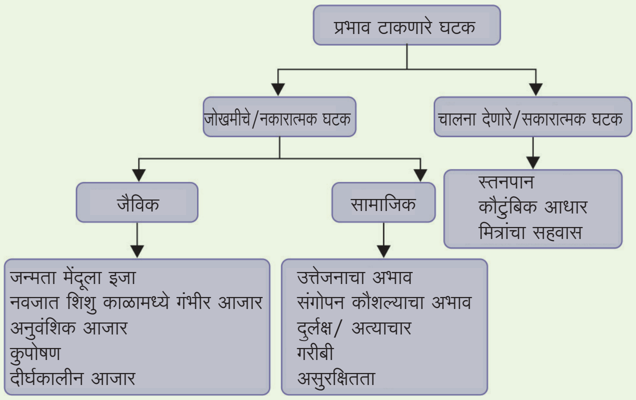
प्रश्न (३)

मला तेजस्वी आणि हुशार मूल वाढवायचे आहे. कोणते घटक त्याच्या विकासावर प्रभाव पाडतील?

मेंदूचा विकास अनेक घटकांवर अवलंबून असतो. प्रत्येक बाळ उपजत विकास क्षमता घेऊन जन्माला येते.

हे एखाद्या घराच्या ब्ल्यू प्रिंटसारखे असते. ज्याप्रमाणे मुलाच्या उपजत विकास क्षमतेवर मेंदूचा विकास अवलंबून असतो त्याप्रमाणे त्यावर प्रभाव टाकणाऱ्या घटकांवरसुद्धा तो अवलंबून असतो. काही जैविक, सामाजिक घटक असू शकतात. काही सकारात्मक प्रभाव टाकतात तर काही नकारात्मक. नवजात बाळाचा मेंदू अत्यंत संवेदनशील असतो. गर्भावस्था, प्रसूती आणि नवजात शिशुकाळातील योग्य काळजी हे सर्व घटक भविष्यकालीन मेंदू विकासासाठी सहाय्यभूत ठरतात. पहिले सहा महिने केवळ स्तनपान आणि त्यानंतर सकस आहार मेंदू विकासासाठी आवश्यक ठरतो. नवजात बाळाला चेतना जागृत व्हायला हळुवार स्पर्श, हलका मसाज, सौम्य संगीत, बाळाशी बोलणे, रंगीत–चकचकीत वस्तू दाखवणे आणि एक उबदार हास्य तसेच नजरेला नजर देणे पुरेसे असते. वाढत्या वयासोबत मुलांना नवीन कौशल्य शिकण्यासाठी प्रोत्साहित करत राहणे आवश्यक असते. पालकांनी आपल्या प्रतिसादात सातत्य ठेवायला हवे. मुलांना त्यांच्या मित्रांसोबत मिसळू द्या. मुलांना सुरक्षित वातावरणात वावरायला मिळाल्यास त्यांच्याकडे दुर्लक्ष होणे किंवा त्यांच्यावर अत्याचार होणे टळू शकते. मेंदूवाढीवर प्रभाव टाकणारे घटक ठाऊक असल्यास पालक आपल्या संगोपनशैलीत बदल करून मुलांना उत्तमप्रकारे वाढवू शकतात आणि मुलांच्या क्षमतांचा अत्युत्तम विकास होण्यास मदत होते.

Flowchart 1: विकास प्रभावित करणारे घटक



प्रश्न (४)

मुलांच्या वाढीमध्ये सामान्यपणे आढळणाऱ्या कोणत्या विकास-कौशल्यांची पालकांनी नोंद ठेवायला हवी?

विकासाच्या टप्प्यांमध्ये विशिष्ट कौशल्य विशिष्ट वयामध्ये येणे अपेक्षित असते त्यावर लक्ष ठेवून त्यांची नोंद पालकांनी ठेवणेही एक चांगली सवय आहे.काही महत्त्वाचे टप्पे

- स्थूल हालचाली : मान धरणे, पालथे पडणे, बसणे, रांगणे, उभे राहणे, चालणे, पळणे, पायऱ्या चढणे- उतरणे, तीन चाकाची सायकल चालवणे, उड्या मारणे, लंगडी घालणे, दोरीवरच्या उड्या मारणे
- सूक्ष्म हालचाली : सातत्याने एकाठिकाणी बघणे, स्वतःचा हात न्याहाळणे, वस्तू घेण्यासाठी हात पुढे करणे, अंगठा आणि एक बोट यात वस्तू पकडणे, कागदावर रेखाटणे, भौमितिक आकार काढणे, ठोकळ्यांनी मनोरा तयार करणे आणि शर्टचे बटण लावणे
- सामाजिक : इतरांकडे बघून हसणे, आईला ओळखणे, आवड-नावड व्यक्त करणे, पालक थोडा वेळ बाजूला गेले असता काळजीत पडणे, बाय-बायचे अभिवादन करण्यासाठी हात उंचावणे, आरशात स्वतःची छबी बघायला आवडणे, बुवा- हा खेळणे, खेळण्यांसोबत अर्थपूर्ण खेळणे, अनुकरण करणे, साधे नियम असलेले खेळ खेळणे
- भाषा : आवाज काढणे, बाबा - मामा म्हणता येणे, अर्थपूर्ण शब्दोच्चार करणे, दोन ते तीन शब्द समूह (वाक्प्रचार) वापरणे, पूर्ण वाक्य बोलणे, प्रश्न विचारता येणे आणि घटनेचे वर्णन करता येणे. मुले आपल्या आविर्भावातून संवाद साधत असतात आणि स्वतःच्या आवडी निवडी इतरांना सांगतात.
- आकलन : चेहऱ्यावरील हावभावांचे अनुकरण करणे, उचलून घेण्यासाठी हात पुढे करणे, नाही म्हणायला प्रतिसाद देणे, शरीराचे भाग, रंग आकडे, अक्षर आणि आकार ओळखता येणे. अंक मोजता येणे. एक टप्प्याच्या सूचना पासून तीन टप्प्यांच्या सूचनांचे पालन करता येणे

प्रश्न (५)

माझे बाळ ३ वर्षांचे होईपर्यंत काय काय शिकेल?

प्रत्येक वयात मूल नवीकौशल्ये शिकते. खाली काही गोष्टींची यादी आहे. तुमचे मूल वयानुसार काय करू शकेल हे समजावयास ही माहिती उपयुक्त आहे

- २ महिने–आपण हसवले तर बाळ आपल्याकडे बघून हसू लागते, आवाज ऐकते, वस्तूकडे नजर फिरवून पहाते.
- ३–६ महिने–डोके स्थिर ठेवते (मान स्थिर धरते), पालथे पडते, आधार घेऊन बसू लागते. वस्तू पकडायला हात पुढे करते, मोठ्या वस्तू पकडू शकते, आरशात बघून आनंदते. जोरात हसते, तोंडाने वेगवेगळे आवाज काढते, आनंद, उत्साह, भिती व आश्चर्य दर्शवू लागते.
- ६–९ महिने – आधाराशिवाय बसू लागते, रांगायला लागते. आजुबाजूला बघू लागते, वस्तू उचलायला शिकते, एका हातातून वस्तू दुसऱ्या हातात घेते, वस्तू उचलून खाली टाकते. लहान लहान वस्तू निरखून बघते, हालचाल वाढते, प्रथम वस्तू नीट धरू शकत नाही– कालांतराने अंगठ्याच्या व बोटाच्या सहाय्याने चिमटीत छोटीशी वस्तूसुद्धा धरते. टाटा करायला लागते, तसेच कोणी घराबाहेर जात असेल तर रडायला लागते.
- ९–१२ महिने– आधाराशिवाय उभे रहाते, वस्तू हाताळायला लागते, वस्तू आत ढकलायला–बाहेर टाकायला शिकते. लपवलेल्या वस्तू शोधायला शिकते व आनंदाने खेळू लागते. आपले अवयव ओळखू लागते. बाळाच्या नावाने हाक मारली तर प्रतिसाद द्यायला लागते आणि नाही म्हणायला शिकते. दोन–तीन शब्दांचे अर्थ लक्षात घेऊन वापरू लागते. न बोलता अंगविक्षेप करू लागते.
- १५ महिने – एकटे चालते. सोप्या सूचना पाळते व काही वस्तू नावाने ओळखू लागते.
- १८ महिने – दुडू दुडू पळते, संशोधक वृत्ती वाढते, पेन्सिल/मेणाच्या खडूने रेखाटू लागते, शब्दसंग्रह १० शब्दांपर्यंत वाढतो, कशाचे चित्र आहे ते ओळखू शकते.
- २४ महिने – धावते, जिना चढते व उड्या मारते. ठोकळे रचते, तीन शब्दांचे वाक्य म्हणते. चमचा हाताळते, स्वतःचे कपडे काढते.
- ३६ महिने – तीन चाकांची सायकल चालवते, चेंडू फेकायला शिकते. वर्तुळ काढायचा प्रयत्न करते, क्रॉस काढते, वय व लिंग समजायला लागते, तीन गोष्टी मोजू लागते, चांगले बोलू लागते, गोष्टी ऐकायला लागते, साधे खेळ खेळते, ढोंग करायला शिकते, स्वतःचे कपडे घालू लागते, हात धुवायला लागते.

प्रश्न (६)

माझ्या बाळाची वाढ योग्य रितीने होत नाही आहे हे मला कसे लक्षात येईल ?

बाळाच्या योग्य वाढीसाठी एक ठराविक काळ असतो. त्या अवधीत जर अपेक्षित वाढ होत नसेल तर आपण त्या बाळाची वाढ नीट होत नाही असे म्हणतो. त्या विशिष्ट वेळेत वाढ झाली नाही तर खाली दिलेल्या धोक्याच्या सूचना लक्षात घेणे गरजेचे आहे.

खालील तक्त्यामध्ये वयाच्या वाढीच्यादृष्टीने कमाल मर्यादा दिल्या आहेत, त्या मर्यादेत अपेक्षित वाढ न दिसल्यास धोक्याची सूचना समजावी..

तक्ता १

विकास टप्प्यांची कमाल मर्यादा

Domain (विभाग)	करता न येणे	वय (महिने)
स्थूल हालचाली	बाळाचे डोकं स्थिर होणे –.	४
	बाळ कुशीवर वळायला लागणे –	६
	बाळ आधाराशिवाय बसू लागणे	९
	बाळ आधाराशिवाय उभे रहायला शिकणे	१२
	बाळ सुटे चालायला लागणे	१५
	बाळ स्वतःचा तोल सांभाळू शकणे	३६
स्थूल हालचाली	हाताची पकड	१२
	मोठमोठ्या वस्तू हाताळायला लागणे	१२
	स्वतः स्वतःचे कपडे घालू लागणे	३६
	खडू व कात्रिचा वापर शिकणे	४८
	शर्टाची बटणे लावायला शिकणे	६०
भाषा	बडबडणे	१२
	हावभावांचा वापर करणे	१२
	२ शब्द बोलणे	२४
श्रवण	आवाजाला प्रतिसाद देणे	कुठल्याही वयात
	सांगितलेल्या सूचनांना प्रतिसाद देणे.	कुठल्याही वयात
दृष्टी	स्वतःच्या हाताने खेळू लागणे	३
	वस्तूचा बघत राहाणे	३
	नजरेला नजर देऊ लागणे	३
	चालताना अडखळणे, धडपडण	कुठल्याही वयात

आकलन शक्तीबाबत धोक्याच्या सूचना आणि वर्तणूक समस्या –

- साध्या सूचना न समजणे, तसेच सोप्या नविन गोष्टी न शिकणे.
- नेहमीच्या गोष्टींमध्ये संथगतीने हालचाल.
- मंदगतीने प्रतिसाद.
- खूप कमी मुखसंवाद.
- इतर बरोबरीच्या मुलांमध्ये व आजुबाजूच्या गोष्टींमध्ये रस घेण्याचा अनुत्साह.
- डोळ्यात बघून न बोलणे, स्मित हास्य न करणे
- अतिशय कमी शब्दांचा वापर आणि विचार शक्ती खूपच कमी असणे.
- बोलतांना एक गोष्ट परत परत पोपटपंची केल्यासारखे सांगणे.
- खेळण्यात तोच तोचपणा आणि निरर्थकपणा असणे.
- नाटकी/लुटुपुट्च्या काल्पनिक खेळांचा अभाव

धोक्याच्या खुणा (redflag sign) – १८ व्या महिन्यात

- कमी दिसणे किंवा कमी ऐकू येणे.
- एकही शब्द न बोलणे.
- हावभाव करून किंवा बोटाने निर्देश करुन कुठलीही भावना व्यक्त करता न येणे
- साध्या साध्या सूचना पाळता न येणे.
- नजरेला नजर न देणे, मायेने जवळ घेतलेले न आवडणे
- एकट्याला चालायला न येणे.
- एकाच हाताची हालचाल करणे.

धोक्याच्या खुणा –२ वर्षे...

- दृष्टी कमी असणे व कमी ऐकू येणे.
- पळता येत नसणेव पायऱ्या चढू न शकणे
- संभाषणात दोन शब्द जोडून वापर करता न येणे
- भावना व्यक्त न करता येणे.
- काल्पनिक/ लुटुपुटुचे खेळ न खेळणे
- नक्कल करता न येणे
- गिरगोट्या काढता न येणे

प्रश्न
(७)

बाळाच्या वाढीमध्ये काय काय चुका होऊ शकतात व कोणकोणते प्रश्न उद्भवू शकतात ?..

गर्भारपणात, जन्माच्यावेळी आणि जन्मानंतरच्या बाल्यावस्थेत घेतलेली काळजी इत्यादी गोष्टींवर बाळाची वाढ अवलंबून असते. गर्भवती असताना आईचे वजन कमी असणे, पोषक आहाराची कमतरता, रक्तदाब, मधुमेह, रक्तस्राव, इतर संसर्ग, ताणतणाव, दुखापत इत्यादी गोष्टींचा बाळाच्या वाढीवर धोका निर्माण होऊ शकतो. तसेच प्रसूतीपूर्वकाळात आणि बाळ जन्मल्यावर घेतलेली योग्य काळजी व सकस आहार तसेच इतर उद्भवलेल्या आजारांवर त्वरित औषधोपचार या गोष्टी बाळाच्या सुदृढ आरोग्यासाठी उपयुक्त ठरतात.

'मूल जन्माला येणे' ही बाळासाठी आणि आईसाठी फारच तणावपूर्ण स्थिती असते.

प्रसुतीच्यावेळी येणाऱ्या सामान्य समस्या–खूप जास्त वेळ प्रसूती वेदना होणे, अतिजोखमेची प्रसूती, मूल जन्माला आल्यानंतर उशिरा रडायला लागणे इ. अशामुळे मेंदूचा आजार ऊद्भवू शकतो. हॉस्पिटलमध्ये देखरेखीखाली प्रसुती केली आणि नवजात शिशुची योग्य काळजी घेतली तर आई आणि बाळ सुखरूप राहण्यास मदत होते.

जन्मल्यानंतर पहिले काही दिवस बाळ फारच नाजूक असते. बाळाला आईने अंगावर दूध पाजणे गरजेचे आहे, बाळाला स्वच्छ तसेच ऊबदार वातावरणात ठेवणे केव्हाही चांगले. मुदतपूर्व प्रसूती झाल्यास बाळाला विशेष सांभाळावे लागते, बाळाला श्वास घेण्यास त्रास होत असेल, संसर्ग झाला असेल, काविळ झाली असेल, इतर आजार असतील तर अतिदक्षता विभागात ठेवणे क्रमप्राप्तच आहे. हे सर्व मेंदूच्या वाढीवर परिणाम करते व विकास नीट झाला नाही असे लक्षात येते.

मेंदूच्या अशा अविकसित अवस्थेमुळे अनेक प्रश्न निर्माण होतात....

- प्रमस्तिष्क दोष (सेलिब्रल पाल्सी) : प्रामुख्याने शारीरिक हालचाली आणि शरीराची ठेवण यातील दोष
- बौद्धिक व्यंग : कमकुवत बौद्धिक क्षमता आणि सामाजिक समज कमी असणे
- श्रवण दोष व बोलायला उशीर लागणे
- दृष्टीदोष
- अध्ययन अक्षमता
- वर्तणूकदोष : अतिचंचलपणा किंवा एकाग्रता नसणे
- स्वमग्नता

प्रश्न (८)

माझ्या बाळाच्या योग्य वाढीसाठी माझी भूमिका काय असणे आवश्यक आहे ?

बाळाच्या वाढीसाठी पालकांचा सहभाग खूपच आवश्यक असून तो अतिशय प्रभावी ठरतो. अनेक बाबी बाळाच्या मेंदुच्या वाढीसाठी उपयुक्त आहेत, तसेच त्यांचा एकत्रित पाठपुरावा केल्यास चांगले परिणाम दिसून येतात. म्हणून जागतिक तज्ञांनी बाळाच्या संगोपानासाठी एकमेकांना पूरक असा आराखडा सादर केला आहे. त्यामध्ये ५ गोष्टींवर प्रकाश टाकला आहे, पालक ह्या तत्त्वामध्ये दर्शविल्याप्रमाणे काम करू शकतात.

१. सुदृढ शारीरिक आरोग्य सेव Health
२. सकस व पुरेसा आहार Adequate Nutrition
३. प्रतिसादात्मक देखभाल Responsive Care Giving
- बाळाच्या गरजांना आणि संकेत्तांना प्रतिसाद देणे
- लक्ष ठेवणे
- सातत्य राखणे
- सकारात्मक असणे

४. लवकर शिकण्यासाठी संधी देणे. Opportunities for Early Learning
- घरात प्रसन्न वातावरण ठेवणे
- मानसिक प्रसन्नता राखणे
- संवादी आणिसंपूर्ण पालकत्व
- खेळ

५. सुरक्षितता व राखण. Security and Safety
- त्रासदायक गोष्टीपासून रक्षण करा.
- सुरक्षित वातावरण
- अति कठीण परिस्थितीमधे रक्षण करणे. (शारिरीक, मानसिक अत्याचार होणे, दुर्लक्ष होणे).

जर आपण आपल्या बाळाला सुरक्षा, प्रेम आणि काळजी घेणाऱ्या वातावरणात ठेवाल तर निश्चितच आपल्या बाळाची वाढ परिपूर्ण होत जाईल व मोठा होत जाताना बाळ सर्व क्षमता विकसित करू शकेल.

बाळाला पोषक वातावरणात राहू द्या म्हणजे तो चांगल्या पद्धतीने शिकत जाईल. तुमचा सहभाग मुलांना निश्चितच ऊर्जा देण्यासाठी, सातत्याने व आशादायक असावा.

आपला बाळासाठी असलेला जिव्हाळा आवश्यक तेव्हढाच असावा, खूप जास्त नको व खूप कमी पण नसावा. अतिशय कडक शिस्त नसावी. तसेच ज्यामधे सुरक्षा असेल, रक्षण असेल व सातत्य असेल अशा शैक्षणिक सुविधा तुम्ही बाळाला चांगल्या वातावरणात उपलब्ध करून दिल्या तर बाळ निश्चितच चांगली प्रगती करेल.

प्रश्न (९)

मी मुलाचा विकास कशाप्रकारे वृद्धिंगत करू शकते/तो?

मेंदुची वाढ म्हणजे मेंदुच्या पेशी व त्यामधील असंख्य पेशींचे जाळे यांची वाढ होणे. जर बाळाला काही विशिष्ट उत्तेजना दिली तर मेंदुचा विशिष्ट भाग कार्यरत होतोव मुलाच्या क्षमता विकसित होण्यात मदत करतो. जसजशी ही क्रिया सतत होत जाईल, तसतसे बाळ ते कौशल्य लवकर शिकत जाईल. मेंदुचा जो भाग कार्यरत होतो तोसतत एकप्रकारे उत्तेजित होतो व त्यातील जो भाग ह्या क्रियेत वापरला जात नाही तो निकामी होतो किंवा काढून टाकला जातो. ह्या क्रियेला न्यूरोप्लास्टिसिटी म्हणतात व ती प्रामुख्याने आपण ज्या प्रकारे मुलांना उत्तेजना देतो त्यावर अवलंबून असते.

पालक म्हणून तुमच्या बाळाच्या योग्य वाढीसाठी बाळाच्या जन्मापासून उत्तेजन देण्यासाठी वाव असतो . आपण त्यांच्याबरोबर खेळून त्यांच्या वयानुसार उत्तेजन देऊ शकतो. मुलांची विविध क्षेत्रातील क्षमता –भाषा, आकलन, सामाजिक विकास–आपण पालक या नात्याने त्यांच्याशी संवाद साधून, उत्तेजन देऊन, प्रश्न सोडवून व त्यांच्याबरोबर खेळ खेळून वाढवू शकतो.

तुम्ही जेवढा त्यांना प्रतिसाद द्याल तेवढी त्याची / तिची क्षमता वाढेल. जर तुमचा प्रतिसाद पारदर्शक असेल, सातत्यपूर्ण असेलव ठाम असेल तर मुलांची शिकण्याची प्रक्रिया अचूक आणि स्थिर असेल.

सुरुवातीच्या योग्य उत्तेजनाने मुलांची वाढ एका अर्थाने अतिशय प्रभावी असेल, जी साधारण मुलांमध्येही दिसेल तसेच विकासात उशीर झालेल्या मुलांमध्ये पण दिसेल.

प्रश्न (१०)

मी माझ्या मुलाच्या विकाससंदर्भात मुल्यांकन करण्यासाठी कुठे व केव्हा जावे? आमच्या पाल्याचा विकास खुंटला असेल तर ते मला कसे समजेल?

पालकांनी पाल्याच्या वाढीच्या आणि विकासाच्या बाबतीत सतत जागरूक असावे व वारंवार त्यासाठी तपासणी करणे आवश्यक आहे. पालक जर तसे नसतील तर मात्र पाल्याच्या बाबतीत सौम्य स्वरूपाचा विलंब लक्षात येत नाही.

अशा केसमध्ये पालकांनी नेहमी बालरोगतज्ञाच्या संपर्कात असणे महत्वाचे आहे. म्हणजे ते डॉक्टर छाननी करतील. वाढीच्या बाबतीत इतर तपासण्या करण्यास सांगतील, किंवा गरज पडली तर सुरवातीला त्या प्रश्नाचे निराकरण करण्यासाठी मार्ग सांगतील. ते तुम्हाला विशिष्ट सेंटरमध्ये तज्ञ डॉक्टरांकडे पाठवतील. (वाढीच्या बाबतीत तज्ञ असलेले बालरोगतज्ञ, फिजिओथेरपिस्ट, ऑक्युपेशनल थेरपिस्ट, स्पिच थेरपिस्ट, सायकोलाजिस्ट, विशेषप्रशिक्षक) किंवा सरकारमान्य 'जिल्हा जलद हस्तक्षेप केंद्र' (District early intervention center) येथे पाठवतील, ज्यामधे संपूर्ण माहिती मिळते आणि उपचार होतो.

आजकाल ऑनलाईन सल्ला देखील पालकांना घेता येतो, तो अत्यंत उपयोगी असून तज्ञांचे मार्गदर्शन मिळवता येते.