

Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे :

प्रकरण १४ : भाग १

# अंगठा चोखणे, आक्रस्ताळेपणा आणि पायका

(खाण्यास अयोग्य तसेच चमत्कारिक  
अन्नपदार्थां विषयी अस्वाभाविक आकर्षण)



Convener: Daljit Singh

Members: Arun Kumar Manglik,  
PC Khatri, Samir R Shah

Reviewer: Atanu Bhadra

काहीवेळा दिसताना छोट्या दिसणाऱ्या परंतु पालकांना चिंतेत टाकणाऱ्या समस्यांमुळे हैराण झालेले पालक आपल्याला दिसतात. अंगठा चोखणे, अति आक्रस्ताळेपणा दाखवणे किंवा माती, घराच्या रंगांचे पोपडे किंवा अशा अनेक गोष्टी खाण्याची प्रवृत्ती ह्या सगळ्या गोष्टींबद्दल तज्ञांची काय मते आहेत हे पाहूया.

अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया  
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार  
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये  
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर  
अनुवादक : डॉ. चंद्रशेखर दाभाडकर  
डॉ. वैशाली नानिवडेकर  
पुनरावलोकन : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर  
उज्ज्वल करमळकर



“अंगठा चोखणे आणि अति आक्रस्ताळेपणा दाखवणे” याविषयी मार्गदर्शक तत्त्वांवर खालील विचारले जाणारे प्रश्न



## अंगठा चोखणे, आक्रस्ताळेपणा आणि पायका

(खाण्यास अयोग्य तसेच चमत्कारिक  
अन्नपदार्थां विषयी अस्वाभाविक आकर्षण)

याविषयी मार्गदर्शक तत्त्वांवर आधारित  
या अंकात विचारले गेलेले  
प्रश्न व त्यांची उत्तरे या  
अंकात प्रविष्ट केलेली आहेत.

Under the Auspices of the IAP Action Plan 20202021

Piyush Gupta  
IAP President 2021

Remesh Kumar R  
IAP President-Elect 2021

Bakul Parekh  
IAP President 2020

GV Basavaraja  
IAP HSG 20202021

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**

14

## सामान्यांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे अंगठा चोखणे

अंगठा चोखणे

प्र. १

माझा तीन वर्षाचा मुलगा लहानपणापासून अंगठा चोखतो, आम्हाला वाटले होते की त्याची ही सवय जाईल, पण आजही त्याची सवय कायम आहे. माझा मुलगा अंगठा का चोखतो?

अंगठा चोखल्याने मुलाला एक वेगळे समाधान मिळते. लहान मुलांची ही एक निरुपद्रवी सवय आहे.



आकृती १ : ३ वर्षाचे मुल अंगठा चोखतांना

प्र.२

**अंगठा चोखण्याची ही सवय माझ्या कुणाही कुटुंबसदस्यात पाहिली नाही. मग माझ्याच मुलाला ही सवय का आहे?**

अंगठा चोखणे हा काही मोठा आजार नाही. किंवा गंभीर वर्तणूक समस्या नाही. ही सवय कौटुंबिक नाही.

प्र.४

**बरेच पालक आपल्या मुलांना अंगठा चोखणे टाळण्याकरिता चोखणी (Pacifier) देतात, चोखण्याची सवय जाण्याकरिता चोखणी देऊ का?**

पॅसिफायर वापरण्याचा सल्ला आम्ही देणार नाही. कारण यामुळे कानात संसर्ग होण्याची शक्यता असते. पॅसिफायर बऱ्याच कालावधीकरिता वापरले तर दातांच्या विकृतीही निर्माण होऊ शकतात.

प्र.३

**अंगठा चोखण्यापासून मुलांना समाधान मिळते हे खरे असले तरी अंगठा चोखण्याची आणखी काही कारणे आहेत का?**

चार वर्षांनंतर जर तुमचे बाळ अंगठा चोखत असेल तर एक तर ती त्याला सवय लागली आहे किंवा मानसिक कारणे असू शकतात. उदा. भावनिक असुरक्षितता, मुलांकडे केले जाणारे दुर्लक्ष, एकटेपणा, अत्यंत कडक पालक, कुटुंबातील भांडणे वगैरे. ज्या मुलात आत्मविश्वास नसतो त्या मुलांना देखील ही सवय लागू शकते. पालकांचे लक्ष वेधण्याकरिता सुद्धा मुले अंगठा चोखतात.

प्र.५

**डॉक्टर, माझ्या बाळाची अंगठा चोखण्याची सवय जाण्याकरिता माझ्या आईने आणि नातेवाईकांनी सांगितल्याप्रमाणे मी बरेच प्रयोग केले. आम्ही रागावलो, शिक्षा केली, त्याचा अंगठा प्रयासाने तोंडातून काढला. अंगठ्याला आंबट वेगभिकल लावले. अंगठ्याचे प्लास्टर केले! पण हे सगळे प्रयोग फसले. आता अजून काय करावे हे कृपया तुम्ही आम्हाला सांगाल का?**

थोडासा धीर धरा. तुमचे बाळ फक्त ३ वर्षांचे आहे. त्याला शिक्षा करुन किंवा रागावून काहीही उपयोग होणार नाही. उलट ही समस्या वाढेल, तुमचे मुल आक्रमक होईल किंवा बंडखोर होईल कदाचित त्याच्यात अनेक वर्तणूक समस्या निर्माण होतील. खरेतर तुम्ही त्याच्याशी असे का वागत आहात हे त्याला कळणार नाही.

प्र.६

डॉक्टर, माझे अनेक नातेवाईक आणि मित्र मला भीती दाखवितात की जर माझ्या मुलाचा अंगठा चोखणे चालूच राहिले तर कदाचित त्याच्या दातात आणि चेहऱ्यातील विकृती निर्माण होईल. त्याने जर ही सवय सोडली नाही तर भविष्यात काय समस्या निमाण होऊ शकतात?

जर अंगठा चोखण्याची सवय ५ वर्षानंतरही चालू राहिली तर त्याच्या चावण्याच्या पद्धतीत बदल होऊ शकतो. नखातून संसर्ग होऊ शकतो आणि काही सामाजिक व मानसिक समस्या निर्माण होऊ शकतात.



प्र.७

अंगठा चोखल्यामुळे एवढे गंभीर दुष्परिणाम होतात हे कळल्यामुळे मी घाबरून गेले आहे. आत्तापर्यंत ही समस्या मी फारशा गांभीर्याने घेतली नाही. डॉक्टर, कृपया ही सवय मोडण्याकरीता मी कधी हस्तक्षेप करावा हे मला सांगाल का?

बहुतांशी मुले चार वर्षाची झाल्यानंतर ही सवय सोडून देतात. पण चार वर्षानंतरही जर ही सवय चालू राहिली तर निश्चितच हस्तक्षेप करावा. चार वर्षाच्या बाळाला ही समस्या तुम्ही समजावून सांगू शकता आणि त्यांचे सहकार्य घेऊ शकता. तुम्ही चित्रकला, हस्तकला, पेंटिंग यासारखे विविध उपक्रम राबवून त्यांचे हात गुंतवून ठेवा.

प्र.८

जर ही अंगठा चोखण्याची सवय मोठ्या मुलातही दिसून आली तर आपल्याला काय करायला पाहिजे?

यावर काही उपाय करण्यापूर्वी एक महिनाभर पालकांनी त्या बाळाकडे पुरेसे लक्ष द्यायला हवे, प्रेम द्यावे, बहुतेक वेळेस ही उपचार पद्धती यशस्वी होते. जर यात यश आले नाहीतर खालील प्रकारचा हस्तक्षेप करावा.

या सवयीच्या प्रगतीकडे लक्ष ठेवणे, तसेच त्याच्या प्रगतीचा व अधोगतीचा दैनंदिनी लिहून आलेख तयार करणे. मुलांना प्रोत्साहन देण्याकरिता बक्षीस द्या. मुलाची ही सवय कमी होत असेल व सुधारणा होत असेल तर त्याची स्तुती करा. असे केल्याने मुलामध्ये दोन आठवड्यात प्रगती दिसून येते.

प्र.९

## अंगठा चोखणे या समस्येत गुंतागुंत निर्माण झाली तर निवारण करण्यासाठी कोणाशी संपर्क साधावा.

दातांमध्ये विकृती निर्माण होत असेल किंवा चेहऱ्यामध्ये विकृती निर्माण होत असेल तर दाताच्या डॉक्टरांना दाखवावे. काही केसेमध्ये अस्थिरोगतज्ञाकडून थंबगार्ड (आकृती ३), हॅन्डस्टॉपर, पॅलॅटल आर्च, पॅलॅटल क्रिब यासारखी उपकरणे मिळतात. यानेही फरक पडला नाहीतर क्वचित प्रसंगी फिक्सड इंट्राओरल अँटीथंबसकिंग यासारखी उपकरणे मिळतात. पण ही फार क्वचित वापरावी लागतात.



आकृती ३: अस्थीरोग तज्ज्ञाने दिलेला थंब गार्ड

### अंगठा चोखणे हे करू नका

- \* वयाच्या चार वर्षापर्यंत अधिक्षेप करू नका.
- \* बाळाचे हात, पाय बांधणे किंवा हातावर मारणे.
- \* बाळाचा हात अप्रिय अशा चवीच्या पदार्थात बुडवू नका, असे केल्याने बाळाला क्वचित विषबाधा होऊ शकते किंवा वैफल्य येऊ शकते.
- \* दातांमध्ये किंवा चेहऱ्यामध्ये विकृती निर्माण होत असेल तर उपचारात विलंब करू नका.

## भाग २ : अतिराग किंवा आक्रस्ताळेपणा

### प्र.१

**माझी दोन वर्षाची मुलगी आमचं काहीएक ऐकत नाही. जेव्हा तिचे हट्ट पुरवले जात नाहीत तेव्हा ती रडायला लागते आणि लाथा मारते. हे काय आहे?**

तुमची मुलगी टेम्पर टॅनट्रम (आकांडतांडव किंवा आक्रस्ताळेपणा) दाखवत आहे. आक्रस्ताळेपणा हे राग आणि हट्टीपणाच्या वागणुकीची पुढची पायरी आहे. आक्रस्ताळेपणा ही समस्या असून सर्वसाधारणपणे खूप जास्त राग किंवा उद्विग्नता आली तर दिसून येते. मुल त्याची किंवा तिची उद्विग्नता जास्त रडून, किंचाळून किंवा शरीराची खूप हालचाल करून उदा. वस्तू फेकणे, जमिनीवर लोळणे किंवा पाय आणि डोके जमिनीवर आपटणे अशा पद्धतीने दर्शवू शकते.



### प्र.२

**मी माझ्या मुलाच्या वयाच्या असलेल्या माझ्या मित्रांच्या मुलांना पाहिले आहे, त्यांना हा त्रास नाहीये व माझ्या मुलाला हा त्रास का आहे?  
आमच्या पालकत्वात काही दोष आहे का?**

कृपया तुमच्या पालकत्वावर शंका घेऊ नका. आक्रस्ताळेपणा म्हणजेच अति नाटकी अभिनय करणे हे लहानपणाच्या एका विशिष्ट काळात नैसर्गिक वर्तणूकीचाच एक भाग आहे. जशी मुले वाढतात आणि विकसीत होतात ते स्वतःला एक वेगळे अस्तित्व आहे आणि आपण आपल्या पालकांपासून वेगळे आहेत असा विचार करू लागतात. त्यामुळे त्यांना स्वतंत्र अस्तित्व आहे हे दर्शवण्याचा त्यांचा अट्टाहास सुरु होतो. कधी कधी मुल आक्रस्ताळेपणा करते. ते पालकांच्या किंवा काळजीवाहू माणसांचे लक्ष आपल्याकडे लागावे म्हणून त्यांना परिस्थितीमध्ये आपल्याला हव्या तशा गोष्टी करून हव्या असतात. ही आक्रमकता जर मुलाचा शब्दसंग्रह कमी असला तरी देखील वाढू शकतो, कारण त्याच्यामुळे त्यांना स्वतःला पुरेसं व्यक्त होता येत नाही. काही वेळा खूप थकल्यामुळे, भुकेमुळे किंवा आजारपणामुळे आक्रस्ताळेपणा वाढते आणि त्याची वारंवारता वाढते तेव्हा तुमचं पालकत्व चुकले आहे अशी चुकीची भीती बाळगू नका.

प्र.३

## जर तिची हट्ट वेळेवर पुरवला तर ते पुढच्या घडणऱ्या घटना टळतील का?

एक पालक म्हणून आपल्या मुलाच्या किंवा मुलीच्या गरजा ताबडतोब भागवणे हा एक सोपा मार्ग आहे असे तुम्हाला वाटू शकेल. मात्र त्याचा देखील विपरीत परिणाम होऊ शकतो. तिला जे पाहिजे आहे ते आक्रस्ताळेपणा केला की मिळू शकतं अशी तिच्या मनाची समजूत होऊ शकते. त्यामुळे काही योग्य नियम पाळले आणि शिस्तबद्ध वागणूक केली तर जास्त बरे. हे सत्य आहे हे नियम तिने स्वतःहून पाळले पाहिजेत. हे केव्हा शक्य होईल? तर जेव्हा ती शांत आहे, आपणे जे सांगतोय त्याचा अर्थ तिला समजू शकेल अशावेळी या प्रॉब्लेम बदल तिच्याशी बोलावं.

प्र.४

## या आक्रस्ताळेपणाचा कालावधी आणि गंभीरता कमी करण्याचा काही उपाय आहे का?

या आक्रस्ताळेपणाचा कालावधी कमी करणे आणि त्याची गंभीरता कमी करणे यासाठी एक उपाय असा आहे की तुम्ही तुमच्या मुलाच्या वागणुकीकडे किंवा आक्रस्ताळेपणाकडे चक्क दुर्लक्ष करा. मात्र हे करत असताना मुल सुरक्षित आहे आणि ते कुठलीही विध्वंसक कृती करत नाहीये याच्याकडे लक्ष ठेवा.

तिला किंवा त्याला खोलीमध्ये एकटे सोडणे या उपायाचा फायदा होणार नाही. कारण तिच्या किंवा त्याच्या वागणूकीला प्रतिसाद देणारा त्या खोलीमध्ये कोणीच नसेल. कधीतरी ती तिचा आक्रस्ताळेपणा सोडणार नाही. अशावेळेस तिच्याशी बोलू नका किंवा तिला कुठल्याही प्रकारचा प्रतिसाद देऊ नका. जो पर्यंत ती हे करायचं थांबत नाही. एकदा ही घटना थांबली की तिच्याशी शांतपणे त्यावर चर्चा करा. तुम्ही असे का वागलात याचं तिला पुरेसं स्पष्टीकरण द्या आणि तिला योग्य तो पर्याय सुचवा.





## प्र.५

### या आक्रस्ताळेपणाच्या घटनेमध्ये तुम्ही मुलाला कसे हाताळाल?

सर्वप्रथम तुम्ही हे लक्षात ठेवले पाहिजे की, तुम्ही स्वतः शांत राहिले पाहिजे. मुल आक्रस्ताळेपणा करत असताना तुम्ही कुठल्याही प्रकारच्या तर्काने मुलाला काही समजवायचा प्रयत्न केला किंवा सांगायचा प्रयत्न केला तर ही ती योग्य वेळ नसेल. आता इथे हे देखील लक्षात ठेवायला पाहिजे की असा केलेला आक्रस्ताळेपणा हा नॉर्मल असू शकतो. अशा वेळी मुलाला रागावून किंवा मारून आपण परिस्थिती बिघडवण्याचे काम करणार आहोत. जेव्हा आपण प्रतिसाद देतो तेव्हा जे नियम तुम्ही घालून दिलेले आहेत ते मोडू नका किंवा मुलाच्या अवाजवी मागण्यांना बळी पडू नका. शक्यतो शांत आणि प्रसन्न वातावरण ठेवण्याचा प्रयत्न करा त्यामुळे तुम्ही स्वतः तणावाला जास्त चांगल्या पद्धतीने तोंड देऊ शकाल. शक्य झाल्यास वातावरणात अशी निर्मिती करा की ज्यामुळे तुम्ही आणि तुमचे मुल जास्त शांत व्हाल आणि आक्रस्ताळेपणाची गंभीरता कमी होईल. जेव्हा हा आक्रस्ताळेपणा घराच्या बाहेर घडतो तेव्हा मुलाला एखाद्या शांत ठिकाणी उदा. गाडी किंवा प्रसाधनगृह अशा ठिकाणी घेऊन जा आणि त्या मुलाच्या सुरक्षिततेची काळजी घ्या. आक्रस्ताळेपणाचा जोर ओसरला की परत आपल्या कामाला लागू.

## प्र.६

### समजा मुल आता आक्रस्ताळेपणा करणार आहे हे तुमच्या लक्षात आले तर त्यावेळेस तुम्ही काही करू शकता का? काही विशिष्ट लक्षणे तुम्हाला दर्शवू शकतात का की आता मुल आक्रस्ताळेपणा करणार आहे?

होय, कधी कधी हे लक्षात येऊ शकतं, आणि काही धोक्याचे कंदील आपला दिसू लागतात. उदा. मुल खूप थकले आहे. त्याला भूक लागली आहे किंवा दुसऱ्या कुठल्यातरी कारणांमुळे त्याची चिडचिड सुरू झालेली आहे. अशा वेळेस तुम्हाला अशा गोष्टी चटकन ओळखणे गरजेचे आहे. तुम्ही ताबडतोब जे काही ठरवले आहे तो बेट बदलून मुलाला खाऊ घाला. त्याला विश्रांती मिळेल असे बघणे किंवा जागा आणि प्रसंग बदलण्याचा प्रयत्न करणे याचा उपोग होऊ शकतो. अत्यंत शिताफीने आणि हळूवारपणे मुलाला कुठल्यातरी खेळात गुंतवणे आणि त्याचे लक्ष विचलित करणे हे देखील उत्तम काम करू शकेल.

## प्र.७

### काही औषधांनी या आक्रस्ताळेपणावर मात करता येते का?

आता येथे एक लक्षात ठेवले पाहिजे की असा आक्रस्ताळेपणा हा शक्यतो खूप धोकादायक नसतो. वरचेवर आणखी पुन्हा पुन्हा होणारा आक्रस्ताळेपणा टाळणे हा सर्वात उत्तम उपाय आहे. ज्या गोष्टींमुळे आक्रस्ताळेपणा होतो. उदा. थकवा, भूक, आजारपणा किंवा एखादा अपघात या गोष्टी टाळणे हे त्याच्यावरचा एक उत्तम उपाय असू शकतो. कधी कधी या आक्रस्ताळेपणाचा अतिरेक झाल्यास मुल श्वास रोखणे किंवा विध्वंसक प्रवृत्ती करणे याकडे झुकू शकते. अशा वेळी काही औषधांचा फायदा होतो. श्वास रोखण्यासाठी लोहयुक्त औषधे म्हणजे आयर्न टॉनिक चा चांगला फायदा होतो. लोहयुक्त टॉनिकचा श्वास रोखण्याच्या गतीवर आणि गंभीरतेवरती निश्चित चांगला उपयोग होतो. जर काही दुखापत झाली असेल तर योग्य ती वैद्यकीय मदत मुलाला करणे गरजेचे आहे. मात्र कुठल्याही प्रकारचा वैद्यकीय सल्ला न घेता औषधे देणे धोकादायक ठरू शकते.

प्र.८

## हा आक्रस्ताळेपणा टाळता कसा येतो?

याला एक परिवर्णी शब्द acronym म्हणजे CALM हे लक्षात ठेवायला हरकत नाही.

**C** : Communicate Well म्हणजे त्याच्याशी चांगला संवाद साधा. लहान मुले त्यांच्या सामाजिक शिक्षणातून अनेक गोष्टी शिकत असतात. मुलांना आपण एक आदर्श वागणूकीचा धडा घालून दिला आणि उत्तम संवाद साधण्याची कला साधून दिली आणि कुठल्याही विनाकारण कारणासाठी वाद घालणे किंवा आवाज चढवणे हे जर टाळले तर मुलांना त्याचा चांगला फायदा होतो. जर मुले लहान असतील तर आपल्या चेहऱ्यावरील विशिष्ट हावभाव म्हणजे अत्यंत दुःखी किंवा संतापलेला किंवा हसरा चेहरा दिसल्यास त्यांना त्याचा अर्थ प्रत्येक वेळेस समजत जातो. आणि त्या त्या वागणूकीचा अर्थ ते नीट लक्षात ठेवतात. मुलांना आपल्या भावना समजावून सांगण्यासाठी योग्य ते शब्द वापरण्यासाठी देखील प्रोत्साहित करा.

**A** : Attend to Child's Needs मुलाच्या गरजेकडे लक्ष द्या. मुलांना वाचून दाखवणे, त्यांच्याशी खेळणे, त्यांच्या रोजच्या दैनंदिन कार्यवाहीमध्ये हातभार लावणे. उदा. जेवण करणे किंवा स्वच्छता करणे या गोष्टींमुळे मुलांमध्ये एक सकारात्मक दृष्टीकोन निर्माण होतो. त्याचबरोबर वयानुसार योग्य त्या खेळण्याशी खेळत असताना, ज्या गोष्टी धोकादायक आणि अनावश्यक आहेत त्यापासून मुलांचे लक्ष दुसरीकडे वळवण्याचा प्रयत्न करा. मुलाच्या वयानुसार त्याच्याकडून आपल्याला काय अपेक्षित आहेत हे आपल्याला माहित असणे गरजेचे आहे. टिक्वीवर दिसणारा हिंसाचार कमीत कमी दिसेल याची काळजी घ्या. त्याकडे लक्ष ठेवा.

**L** : Let the child : मुलाला त्याच्या भावना तुमच्याशी शेअर करू द्या. त्याच्याशी बोलताना नाही या अर्थाच्या शब्दाचा वापर कमीत कमी करा.जर वैद्यकीय किंवा धोकादायक गोष्टींशी संबंध नसेल तर मुलाला तो जे काय करतोय त्याबद्दल त्याचे त्याला पर्याय निवडू द्या आणि तुम्ही दिलेल्या वेगळ्या पर्यायातून बरे वाईट किंवा काय याचा निर्णय त्याचा त्याला घेऊ द्या. जसे की विसंगत रंगसंगतीचे कपडे घालणे.

**M** : Make nap-times and meal-times a part of regular schedules with some latitude काही वेळा एखादे लहान मुल घरापासून किंवा त्याच्या नेहमीच्या जेवणाच्या वेळेपासून दूर असेल आणि अशा वेळेस एक साधे अल्पोपहाराचे साधन उदा. क्रेकर्स किंवा फळ आपल्या हाताशी असेल असे बघा.

प्र.९

## सार्वजनिक जागेमध्ये असा आक्रस्ताळेपणा केल्यास काय करावे.?

अत्यंत गजबजाटाच्या ठिकाणी किंवा गर्दीच्या ठिकाणी उदा. मॉल, सार्वजनिक समारंभ असल्यास मुलं उत्तेजित होतात आणि थकतातही लवकर. अशावेळी पालकांचे लक्ष वेधून घेण्यासाठी असा आक्रस्ताळेपणा करण्याची शक्यता वाढते. त्यामुळे पालक दुसऱ्या कामात गुंतलेले असल्यास त्यांचे लक्ष वेधून घेण्याचा ते प्रयत्न करतात. अशावेळी चार लोकांमध्ये जी लज्जेची भावना पालकांमध्ये उत्पन्न होते ते लक्षात ठेवून घरी ज्या पद्धतीने हा प्रकार आपण हाताळतो तशाच पद्धतीने सार्वजनिक ठिकाणी देखील तो हाताळावा. शक्य असल्यास तर सांगितल्याप्रमाणे मुलाला गाडीमध्ये घेऊन किंवा एखाद्या जागेमध्ये घेऊन इतरांना त्रास होणार नाही हे पाहावे आणि विनाकारण आपण घटनेचे केंद्रबिंदू होत नाही ना हे पाहावे.

प्र.१०

## वयाच्या कुठल्या वयापर्यंत मुले आक्रस्ताळेपणा करतात आणि त्यामुळे त्यांच्या विकासावर किंवा वाढीवर काही परिणाम होतो का?

सर्वसाधारणपणे आक्रस्ताळेपणा १२ ते १८ महिन्यांपासून सुरू होतो. जसे वय वाढत जाईल तशी मुलं स्वतःच्या भावना ओळखायला शिकतात. त्यांना नाव द्यायला शिकतात आणि त्यांचे ते अनेकदा सकारात्मक दृष्टीने स्वतःला आलेला राग किंवा नकारात्मक दृष्टीकोन यावर मात करायला शिकतात. चार वर्षांनंतर हा आक्रस्ताळेपणा जसे वय वाढेल तसे निश्चित कमी होईल आणि लहान मुलांच्या वाढीचा तो एक महत्त्वाचा भाग आहे आणि शाळेत जायला लागेपर्यंत मुलाचा आक्रस्ताळेपणा कमी झालेला असतो. त्यामुळे कुठल्याही प्रकारचे दूरगामी परिणाम त्या मुलाच्या विकासावर अथवा वाढीवर होत नाही आणि त्याच्या वागणूकीवर देखील त्याचा दुष्परिणाम होत नाही.

**तुम्ही आक्रस्ताळेपणा कसा हाताळाल?** येथे RIDD हा परिवर्णी शब्द आहे.

**नेहमीच्या आक्रस्ताळेपणाला हाताळताना : RIDD**

**R**-REMAIN CALM शांत रहा.

**I**-IGNORE THE TENDER दुर्लक्ष करा.

**D**-DISTRACT THE CHILD त्याचे लक्ष दुसरीकडे वेधून घ्या.

**D**-DO SAY YES मुलाच्या सुरक्षिततेसाठी आणि त्याच्या शारीरिक गरजांसाठी निश्चित होय म्हणा. मात्र प्रत्येक गरजेला हो म्हणू नका.

## पायका :

(खाण्यास अयोग्य तसेच चमत्कारिक अन्नपदार्थां विषयी अस्वाभाविक आकर्षण)

प्र.१

माझा आठ महिन्यांचा मुलगा त्याची खेळणी सतत तोंडात घालत असतो, मला काळजी वाटते त्याला याची सवय तर नाही ना होणार?

नाही, याची फारशी काळजी करण्याची गरज नाही. सर्वच लहान मुलं त्यांची खेळणी अथवा त्यांना सापडेल ते काहीतरी तोंडात घालतात, चघळतात. ही एक अतिशय नैसर्गिक अशी उर्मी आहे. सर्वच रांगणारी मुलं कधी ना कधी वस्तू तोंडात घालतात. काही प्राणी देखील याच प्रकारे वस्तू तोंडात घालून ती खाण्याची आहे का याची चाचपणी करतात, खेळता खेळता ही सवय जर दोन वर्षांपेक्षा जास्त दिवस टिकली, तर अशी शंका घेता येईल, की हा खाण्याचा विकार तर नाही? ज्याला “पायका” असे म्हणतात व त्यासाठी वैद्यकीय सल्ल्याची आवश्यकता भासते.

प्र.३

पायका फक्त लहान मुलांमध्येच होतो का?

नाही, पायका कोणालाही होऊ शकतो. पण बहुतेक वेळा लहान मुलांमध्ये हे जास्त दिसते.

प्र.२

पायका म्हणजे काय?

पायका हा एक खाण्याचा विकार आहे. सर्वसामान्यपणे आपण दूध पोळी, फळे अशा गोष्टी खातो. त्या व्यतिरिक्त माती, चप्पल, खडू, पेन्सिल, रंग, राख, साबण अशा काही गोष्टी खाव्याशा वाटल्या तर त्याला पायका असे म्हणतात. अशा वस्तू खाण्याची सवय जर एक महिन्यापेक्षा जास्त टिकली तर त्याची वैद्यकीय दखल घेतली पाहिजे.

प्र.४

कोणत्या मुलांमध्ये हा विकार जास्त वेळा आढळतो?

काही कुपोषित मुले ज्यांच्यामध्ये खनिजांची कमतरता आढळते उदा. कॅल्शियम, लोह, झिंक किंवा अशी मुले ज्यांच्याकडे थोडे दुर्लक्ष होते अथवा गरीबीमुळे त्यांना पोषक आहार मिळत नाही. बहुतेक वेळा ऑटिझम, सिझोफ्रेनिया किंवा बौद्धिक अपंगत्व असणाऱ्या मुलांमध्ये पायका दिसून येतो म्हणूनच अशा मुलांची योग्य ती तपासणी झाली पाहिजे.

प्र.५

### माझ्या मुलाला पायका आहे याची खातरजमा कशी होईल?

अशी कोणतीही रक्ताची अथवा एक्स-रे द्वारे करण्याजोगी खात्रीशीर तपासणी नाही. त्यामुळे काही काही लक्षणांवरून खात्री करून घेता येते. ज्यामध्ये खालील गोष्टी येतात.

- मुल खाण्यायोग्य नसलेल्या गोष्टी तोंडात घालते आहे व हे एक महिन्यापेक्षा जास्त दिवस चालू आहे.
- खाण्यायोग्य नसलेली वस्तू ही त्या मुलाच्या वय आणि वाढीस विसंगत असते उदा. दोन वर्षापर्यंत मुले वेगवेगळ्या गोष्टी तोंडात घालतात पण त्यानंतर त्यांनी ते थांबवले पाहिजे.
- ही वस्तू त्या समाजात व संस्कृतीत खाण्यायोग्य समजलेली असता कामा नये. जसे काही ठिकाणी गर्भवती महिलांनी विशिष्ट गोष्टी खाने सर्वसंमत आहे. उदा. भाजलेली माती.

प्र.६

### अशी सवय किती काळ टिकू शकते?

बहुतेक वेळा पायका अठरा वर्षा पर्यंत राहतो. क्वचित प्रश्न प्रसंगी त्यानंतरही आढळून येतो.

प्र.७

### माझी चुलतबहीण घाना मध्ये राहते ती म्हणते की तेथे गर्भवती महिलांनी चिखल खाणे सर्वसंमत आहे.

यालाच जिओफेजिया असे म्हणतात. गर्भवती महिलांसाठी ही एक सांस्कृतिक दृष्ट्या मान्य केलेली गोष्ट आहे. आफ्रिकेतील खेड्यामध्ये ही समाजमान्य आहे.

प्र.८

### माझ्या एका सहकार्याची तेरा वर्षाची मुलगी भिंतीचा रंग खरवडून तो खाते याबाबत त्यांनी काय बरे केले पाहिजे?

या मुलीची योग्य ती चिकित्सा केली पाहिजे. कदाचित लोह, विटामिन डी, कॅल्शियम, झिंक अशा प्रकारची कमतरता बघून त्या प्रमाणे ती औषधे दिली पाहिजेत. तिची मनोवैज्ञानिक आणि वर्तनाची चिकित्सा देखील झाली पाहिजे आणि त्याप्रमाणे तिच्याशी बोलून समुपदेशन करून बघितले पाहिजे. अशावेळी बहुतेक वेळा समुपदेशन केल्यास मदत होते.

प्र.९

### यासाठी काही औषधे वा विशिष्ट प्रणाली उपयोगी पडते का?

जर एखादी कमतरता विशेषतः लोहाची असेल तर ती भरून काढण्यासाठीची औषधे देणे आणि मनोवैज्ञानिक प्रश्नांची उकल करून ती सोडवणे. काही वेळा कौटुंबिक प्रश्नांची सोडवणूक करणे करावे लागते.

प्र.१०

### मी एक आई म्हणून माझ्या मुलाची ही सवय सोडवण्यासाठी काय करू शकते?

यासाठी लहान मुलांच्या डॉक्टरचा सल्ला ऐकण्या बरोबरच तुमच्या मुलाला योग्य असा पोषक आहार देणे आवश्यक असते. मुलाच्या मनावर आणि बुद्धीवर आघात होणार नाहीत असे बघणे. कधी कधी कुटुंबातील भांडणे, कुरबुरी एकमेकांवरील दोषारोप आणि मोठ्या आवाजात ओरडणे मुलांवर वाईट परिणाम करणे. त्यामुळे कुटुंबातील वातावरण मुलांच्या मनाची जडणघडण योग्य होईल असे असावे.

प्र.११

### पायका काबूत ठेवला आला नाहीतर काही गंभीर परिणाम होण्याची शक्यता आहे का?

सामान्यपणे पायकामुळे काही गंभीर समस्या निर्माण होत नाहीत. पण पायकामुळे काही गंभीर गोष्टी होण्याची शक्यता मात्र वाढते. उदा. रंग खाण्याने होणारी शिशाची विषबाधा. माती वा शी खाण्यामुळे जंत होणे, लोह कमी असल्यामुळे रक्तक्षय होणे. या सर्व गोष्टी आपण औषधाने बऱ्या करू शकतो. काही मुलांमध्ये स्वतःचेच केस तोडून खाण्याची सवय असते. अशावेळी ते केस गुंतून पोटांमध्ये अथवा आतड्यांमध्ये गोळा होऊन राहतात. अशावेळी शस्त्रक्रिया करून पोट उघडून तो केसांचा गोळा काढून टाकावा लागतो त्याला ट्रायकोबेझार असे म्हणतात.