

Indian Academy of Pediatrics (IAP)
महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

प्रकरण ५८ :

माझे मूल चांगले वाढत नसेल तर, त्याचे निरीक्षण आणि उपचार कसे करावेत ?

बाळाची वाढ चांगली होत असली तर पालक निर्धास्त असतात. मात्र जर बाळ व्यवस्थित वाढत नसेल तर त्याचं कारण काय आहे, त्यावर काय उपचार करावेत हे प्रश्न पालकांना पडतात यावर आज आपण तज्ञ काय म्हणतात ते पाहूया



अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया
सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार
मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये
समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानिवडेकर
अनुवादक : डॉ. उज्वला गवळी
पुनरावलोकन : डॉ. चित्रा दाभोळकर,
उज्वल करमळकर

Convener: PSN Menon

Members: P Ramachandran,
Vaman V Khadilkar,
Varuna Vyas

Reviewer: I Riaz



माझ्या मुलाची वाढ चांगली होत नाही यावर दहा वारंवार विचारले जाणारे प्रश्न

- १) वाढ खुंटणे (stunting) म्हणजे काय ? माझ्या मुलाची वाढ खुंटली आहे की नाही हे कसे ओळखावे ?
- २) आमच्या कुटुंबात अनेक कमी उंचीची मुले आहेत. हे काळजीचे कारण आहे का ? एखादे मूल तिच्या किंवा त्याच्या पालकांच्या उंचीपेक्षा जास्त वाढू शकते का ?
- ३) आमच्या मुलाची उंची कमी असण्याची कोणती कारणे असू शकतात ?
- ४) माझ्या मुलाच्या उंचीबाबत मी डॉक्टर किंवा बालरोगतज्ञ यांचा सल्ला कधी घ्यावा ?
- ५) ज्यामुळे माझ्या मुलाची उंची वाढेल असे काही विशेष आहार किंवा विशेष पौष्टिक (पूरक) आहार किंवा विशेष व्यायाम आहेत का ?
- ६) उंची वाढवण्यासाठी आपण ग्रोथहॉर्मोन वापरू शकतो का ? आणि त्याचे काही दुष्परिणाम होतात का ?
- ७) वाढ खुंटली असेल तर त्यावर काय उपचार आहे ? माझे मूल कमी उंचीचे असल्यास त्याचे निरीक्षण कसे केले पाहिजे ?
- ८) वाढ खुंटली असता काही दीर्घकालीन समस्या उद्भवतात का ?
- ९) वाढ खुंटली असता काही भावनिक समस्या उद्भवू शकतात का ? आणि त्याकरिता मी काही समुपदेशन घ्यावे का ?
- १०) मासिक पाळी सुरु झाल्यानंतर मुलीची उंची वाढणे थांबेल का ? उंची वाढवण्यासाठी मासिक पाळी उशिरा यावी म्हणून उपचार घेणे योग्य आहे का ?

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: **Uendra Kinjawadekar, Samir Dalwai**

Members: **Apurba Ghosh, CP Bansal, Santosh Soans, Somashekhar Nimbalkar, S Sitaraman**

माझे मूल चांगले वाढत नसेल तर, त्याचे निरीक्षण आणि उपचार कसे करावेत ?

प्रश्न
(१)

वाढ खुंटणे (stunting) म्हणजे काय ? माझ्या मुलाची वाढ खुंटली आहे की नाही हे कसे ओळखावे ?

वाढ खुंटणे (stunting) म्हणजे लहान मुलांची उंची आपल्या अपेक्षेपेक्षा कमी असणे. व्यावहारिक भाषेत याचा अर्थ असा आहे की एखाद्या मुलाची उंची ही त्याच्या वय, लिंग आणि कुटुंबातील इतर सदस्यांच्या मानाने सर्वात कमी आहे. उंची हे एक अतिशय परिवर्तनशील वैशिष्ट्य आहे. एखाद्या मुलाची उंची ही त्याचे वय, लिंग, पालकांची उंची, मुलाची पोषण स्थिती, किंवा कोणतेही दीर्घकालीन आजार यासारख्या अनेक घटकांवर अवलंबून असते.

जर तुम्हाला वाटत असेल की तुमच्या मुलाची उंची तिच्या/त्याच्या समवयस्कांपेक्षा लक्षणीयरीत्या कमी आहे. उदा. ती/ तो तिच्या /त्याच्या वर्गात सर्वात बुटका आहे किंवा आई-वडील, भाऊ खूप उंच आहेत पण मुलाची उंची सरासरी किंवा त्याहून कमी आहे. सरासरी उंची वाढीच्या तक्त्यावर मुलांची उंची तपासून वस्तुनिष्ठ मूल्यांकन केले पाहिजे. भारतीय मुलांसाठी इंडियन अकॅडमी ऑफ पेडियाट्रिक्स २०१५ तक्ता वापरण्याची शिफारस केली जाते.

हा तक्ता या प्रकरणात शेवटी जोडलेला आहे. जर तुम्हाला वाटत असेल की तुमच्या मुलाची काही काळापासून वाढ होत नाही तर ते देखील चिंतेचे कारण असू शकते. तुमच्या मुलाच्या उंचीचे नियमित निरीक्षण केले तरच ते ओळखता येते.

प्रश्न
(२)

आमच्या कुटुंबात अनेक कमी उंचीची मुले आहेत. हे काळजीचे कारण आहे का ? एखादे मूल तिच्या किंवा त्याच्या पालकांच्या उंचीपेक्षा जास्त वाढू शकते का ?

मुलांची उंची अनेक घटकांवर अवलंबून असते. यापैकी सर्वात महत्त्वाची असते ती म्हणजे त्याच्या किंवा तिच्या पालकांची उंची. सर्वसाधारणपणे कमी उंचीच्या पालकांची मुले कमी उंचीची होतात आणि उंच पालकांची मुले उंच असतात.

परंतु मुले त्यांच्या पालकांपेक्षा बुटकी किंवा उंच असू शकतात. भारतीय बालरोगतज्ज्ञांची संघटना तुमच्या मुलांची उंची, वजन आणि बॉडी मास इंडेक्स (BMI) ५-९ वर्ष वयापर्यंत दर ३ महिन्यांनी आणि त्यानंतर दरवर्षी सहा महिन्यांनी मोजावी अशी शिफारस करते. मुलास एखादा दुर्धर आजार झाला नसेल तर उंची कमी असली तरी चिंतेचे कारण नाही.

कमी उंची कधी कधी आनुवंशिक विकाराचे लक्षण असू शकते आणि कोणत्याही उपचार करण्यायोग्य आनुवंशिक विकारासाठी काळजीपूर्वक तपासणी करणे आवश्यक आहे.

प्रश्न
(३)

आमच्या मुलाची उंची कमी असण्याची कोणती कारणे असू शकतात ?

लहान मुलांमध्ये उंची कमी वाढण्याची अनेक कारणे असू शकतात.

सर्व साधारण तफावत (Normal Variation) :

- आनुवंशिक घटक - दोन्ही पालक किंवा फक्त आई किंवा वडील बुटके आहेत .
- वयात येण्यास उशीर होणे हे देखील काही मुलांमध्ये उंची कमी वाढण्याचे एक कारण असू शकते . त्यांच्या काही वर्गमित्रांची वयात येताना अचानक वाढ होते. हे मुलांमध्ये मुलीपेक्षा अधिक प्रमाणात आढळून येते आणि बऱ्याचदा याबाबतीत उशिरा वयात येण्याचा कौटुंबिक इतिहास असू शकतो वयात येताना उशीर झालेली मुले त्यांच्या समवयस्कांपेक्षा लहान दिसतात. तथापि एकदा वयात आल्यावर त्यांची वाढ व्यवस्थित होते.

काही वैद्यकीय समस्यांमुळे :

- कुपोषण
- थायरॉईड संप्रेरक कमी असणे
- सीलियाक रोग (Celiac disease), गव्हातील ग्लुटेन या प्रथिनाची अॅलर्जी
- ग्रोथ हार्मोनची कमतरता
- अनियंत्रित दमा
- नेफ्रोटिक सिंड्रोम आणि
- सिस्टिमिक फायब्रोसिस यांच्यासारखे कोणतेही दीर्घ आजार.
- कॉर्टिकोस्टीरॉईड औषधांचे जास्त सेवन.
- टर्नर सिंड्रोममुळे मुलींची उंची कमी असू शकते

प्रश्न
(४)

माझ्या मुलाच्या उंचीबाबत मी डॉक्टर किंवा बालरोगतज्ज्ञ यांचा सल्ला कधी घ्यावा ?

तुमच्या मुलाच्या डॉक्टरांना प्रत्येक भेटीत उंची व वजन वाढीच्या तक्त्यावर तिची किंवा त्याची उंची नोंदवून ठेवण्याची विनंती करावी. हे लहान मुलाच्या प्रत्येक लसीकरण भेटीच्यावेळी नोंदवावे आणि मोठ्या मुलांसाठी कमीत कमी दर सहा महिन्यांनी नोंदवावे. ती किंवा तो, तिच्या किंवा त्याच्या वयानुसार तुलनेत कुठे आहे हे ओळखण्यास याची मदत होते. कालांतराने मूल वाढत आहे की नाही याचा मागोवा घेण्यासाठी क्रमशः तपासणी करणे उपयोगी ठरते. तुम्ही स्मार्ट फोन वापरून भारतीय बालरोगतज्ज्ञ संघटनेचे वाढीचे आलेख बघू शकता (IAP Growth charts) आणि तुमच्या मुलाची किंवा मुलीची जन्मतारीख तसेच सध्याची उंची आणि वजन नोंदवू शकता.

आपल्या मुलाची किंवा मुलीची संभाव्य उंची जाणून घेण्यासाठी तुम्ही पालकांच्या उंचीची नोंददेखील त्यामध्ये करू शकता. उंचीच्या तक्त्यातमध्ये अनेक रेषा असतात. वर आणि खाली असलेली वक्र रेषा नॉर्मल म्हणजे सामान्य श्रेणीची पातळी दर्शवतात. या रेषांच्या बाहेरील कोणत्याही नोंदीबाबत डॉक्टरांना सांगणे आवश्यक आहे. तुमच्या मुलाच्या स्थितीत लक्षणीय बदल झाल्यास आणि त्याच्या आलेखाची रेषा अचानक वर किंवा खाली सरकली तर ते नमूद करून लगेच कारणे जाणून घ्यायला हवीत.

वजन जास्त वाढणे किंवा वजन कमी होणे, वयात येताना दिसून येणारे शारीरिक बदल लवकर लक्षात येणे यासाठी किंवा उशीर झाला तरी तुम्ही तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायला हवा.

प्रश्न
(५)

काही विशेष आहार किंवा विशेष पौष्टिक (पूरक) आहार किंवा विशेष व्यायाम आहेत का ज्यामुळे माझ्या मुलाची उंची वाढेल ?

कॅल्शियम युक्त पदार्थ, प्रथिने आणि स्निग्ध पदार्थ या प्रमुख अन्न घटकांचे योग्य प्रमाण व जीवनसत्वे आणि खनिजद्रव्यांचा योग्य प्रमाणात समावेश असलेला संतुलित आहार मुलाच्या वाढीस व योग्य विकासासाठी महत्त्वाचा आहे. विशिष्ट उंची वाढवणारी जीवनसत्वे किंवा सूक्ष्म प्रमाणात लागणारी पोषकद्रव्ये (micronutrients) किंवा विशिष्ट आहार आवश्यक नसतो. जर तुमच्या मुलांमध्ये विशिष्ट पोषक तत्वांची कमतरता असेल तरच जीवनसत्व आणि सूक्ष्म प्रमाणात लागणारी पोषक द्रव्ये आणि विशिष्ट पूरक आहार आवश्यक आहे. लक्षात घ्या की कुठल्याही पोषक द्रव्याच्या किंवा जीवनसत्वाच्या अतिरेकामुळे उंची वाढणार नाही. तुमच्या मुलाला संतुलित आहार देण्यावर लक्ष केंद्रित करा.

विविध पदार्थांनी युक्त आहार द्या आणि कोणतेही जंक फूड टाळा. आहारातील प्रथिने पुरेशा प्रमाणात घेणे महत्त्वाचे आहे.

काही शाकाहारी आहारांमध्ये त्याची कमतरता असू शकते. मुलांमध्ये लोहक्षार, बी १२ जीवनसत्व, फॉलिक सिड आणि 'ड' जीवनसत्व यांची कमतरता असते. जर तुमच्या मुलांमध्ये यापैकी कोणतीही कमतरता असेल तर तुमचे डॉक्टर ती औषधे लिहून देऊ शकतात. आपल्या मुलासाठी ते स्वतःहून घेण्याचा प्रयत्न करू नका. जाहिरात केलेल्या बहुतेक आरोग्य पूरकांमध्ये

(Health supplements) अतिरिक्त साखर आणि जीवनसत्व असलेली दुधाची पावडर असते, त्यामुळे तुमच्या मुलाची उंची वाढणार नाही. नियमित व्यायाम मुलांची हाडे बळकट करण्यासाठी व स्नायूंची ताकद वाढवण्यासाठी मदत करतो. तसेच नियमित व्यायामाने 'जास्त वजन वाढणे आणि लड्डू होणे' हे टळू शकते. परंतु हे लक्षात घेतले पाहिजे की उंची वाढवण्यासाठी कोणतेही विशिष्ट व्यायाम नाहीत.

प्रश्न
(६)

उंची वाढवण्यासाठी आपण ग्रोथहॉर्मोन वापरू शकतो का ? आणि त्याचे काय दुष्परिणाम होतात का ?

ग्रोथ हार्मोन म्हणजे वाढीचे संप्रेरक. हे शरीरात तयार होत असते. जर एखाद्या मुलामध्ये याची कमतरता असेल तर ते बाहेरून दिले जाऊ शकते. योग्य तपासणीनंतर शारीरिक आणि रक्ततपासणीनंतर केवळ डॉक्टरच ग्रोथहार्मोनच्या कमतरतेचे निदान करू शकतात. जर एखाद्या मुलामध्ये ग्रोथहार्मोनची कमतरता नसेल आणि तुम्ही बाहेरून ग्रोथहार्मोन दिले तर त्याचे गंभीर दुष्परिणाम होऊ शकतात.

ग्रोथहार्मोन उपचारांमध्ये प्रतिकूल परिणाम होण्याची शक्यता असते आणि ते केवळ अनुभवी डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली आणि वैज्ञानिकदृष्ट्या मान्यताप्राप्त लक्षणांसाठी दिले जातात.

प्रश्न
(७)

वाढ खुंटली असता काय उपचार करतात ? माझे मूल कमी उंचीचे असल्यास त्याचे निरीक्षण कसे केले पाहिजे ?

वाढ खुंटणे किंवा कमी उंची असणे हे निदान नाही, हे फक्त एक लक्षण आहे. वाढ खुंटल्याचे किंवा कुपोषणाचे कारण शोधणे आणि मग त्यावर उपचार करणे आवश्यक असते. थायरॉईड संप्रेरकांच्या कमतरतेमुळे एखाद्या मुलाची उंची खुंटली असेल किंवा वाढ कमी असेल तर तिला किंवा त्याला योग्य प्रमाणात लिवोथायराॅक्सिन औषध घेण्याची गरज असते.

परंतु हे सर्व कमी उंचीच्या मुलांसाठी वापरण्यास अयोग्य आहे. उंची कमी असलेल्या मुलांसाठी ते उपचारांना प्रतिसाद देत आहेत की नाही हे पाहण्यासाठी उंचीचे क्रमशः निरीक्षण करणे म्हणजेच ग्रोथचार्टवर त्यांच्या उंचीची नोंद करणे आवश्यक आहे. उपचार सुरु केल्यानंतर तुमच्या मुलाच्या उंचीमध्ये कोणतीही वाढ होण्यासाठी सर्वसाधारणपणे दोन ते तीन महिने लागतील. लगेच नाट्यमय परिणामांची अपेक्षा करू नका आणि दररोज तिची किंवा त्याची उंची तपासू नका. नमूद केल्याप्रमाणे उंचीन वाढण्याची अनेक कारणे आहेत. यासाठी फक्त मुलांचे निरीक्षण करणे आणि त्यांना भावनिक आधार देणे आवश्यक आहे. तुम्ही दर तीन महिन्यांनी तुमच्या मुली/मुलाची उंची तपासू शकता आणि वाढीच्या तक्त्यावर प्लॉट करू शकता किंवा IAP ग्रोथ चार्ट वापरून तो सुधारत आहे की नाही हे तपासू शकता.

प्रश्न
(८)

वाढ खुंटली असता काही दीर्घकालीन
समस्या उद्भवतात का ?

सर्वसाधारणपणे उंची कमी असल्यामुळे काही नोकरीबाबत प्रश्न उद्भवतात, ही शक्यता वगळता कोणताही इतर परिणाम विशेषतः शारीरिक दुष्परिणाम होत नाही. परंतु कमी उंचीचे मूळ कारण जर वेळेत ओळखले गेले नाही आणि त्यावर उपाय केला गेला नाही तर मूल कधीच तिची किंवा त्याची गमावलेली उंची मिळवू शकणार नाही.

प्रश्न
(९)

वाढ खुंटली असता काही भावनिक समस्या
उद्भवू शकतात का ? आणि त्याकरिता मी
काही समुपदेशन घ्यावे का ?

पौगंडावस्था हे असे वय असते जेव्हा मुले त्यांच्या दिसण्याबद्दल खूप चिंतेत असतात. शारीरिक प्रतिमेची समस्या या वयाच्या मुलांमध्ये मानसिक त्रासाचे कारण बनू शकते.

जर तुम्हाला वाटत असेल की तुमचे मूल तिच्या किंवा त्याच्या उंचीबद्दल किंवा दिसण्याबद्दल जास्त काळजीत आहे तर समुपदेशन उपयुक्त ठरू शकते. पालकांनी मुलांबद्दल सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवावा. जर पालक सतत मुलाच्या उंचीबद्दल चिंता व्यक्त करत असतील, नवीन उपचार शोधत असतील आणि मुलाच्या उंचीसाठी वेगवेगळ्या डॉक्टरांकडे जात असतील तर तिला/त्याला वाटते की तिच्या किंवा त्याच्यात काही गंभीर समस्या आहे. हे लक्षात घेतले पाहिजे की आघाडीच्या खेळाडूंसह अनेक यशस्वी लोक सामान्य मानांकनानुसार सुद्धा कमी उंचीचे आहेत आणि तरीही ते यशस्वी आहेत.

प्रश्न
(१०)

मासिक पाळी सुरु झाल्यानंतर मुलीची उंची वाढणे थांबेल का? उंची वाढवण्यासाठी मासिक पाळी उशिरा यावी म्हणून उपचार घेणे योग्य आहे का ?

मासिक पाळी सुरु होण्यापूर्वी मुलीच्या वाढीला वेग येतो. मासिक पाळी सुरु झाल्यानंतर उंची वाढण्याचा वेग कमी होतो पण वाढ पूर्णपणे थांबत नाही. मासिक पाळी सुरु झाल्यानंतर त्यांची उंची साधारणतः १ ते ३ इंच म्हणजेच २.५ ते ७.५ सेंटीमीटर वाढते. वयात येणे आणि मासिक पाळी सुरु होणे हे सामान्य शारीरिक बदल आहेत. जे योग्य वेळी घडले पाहिजेत.

उपयुक्त लिंक आणि वेबसाईट

1. IP ग्रोथ चार्ट २०१५ येथून डाउनलोड करून केले जाऊ शकतात.
<https://IP India.org/iap-growth-charts/>
2. IP ग्रोथ चार्ट मोबाईल प्लिकेशन येथून डाउनलोड केले जाऊ शकते
<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mindspacetech.iapgrowthchartshl=en&lng=US>

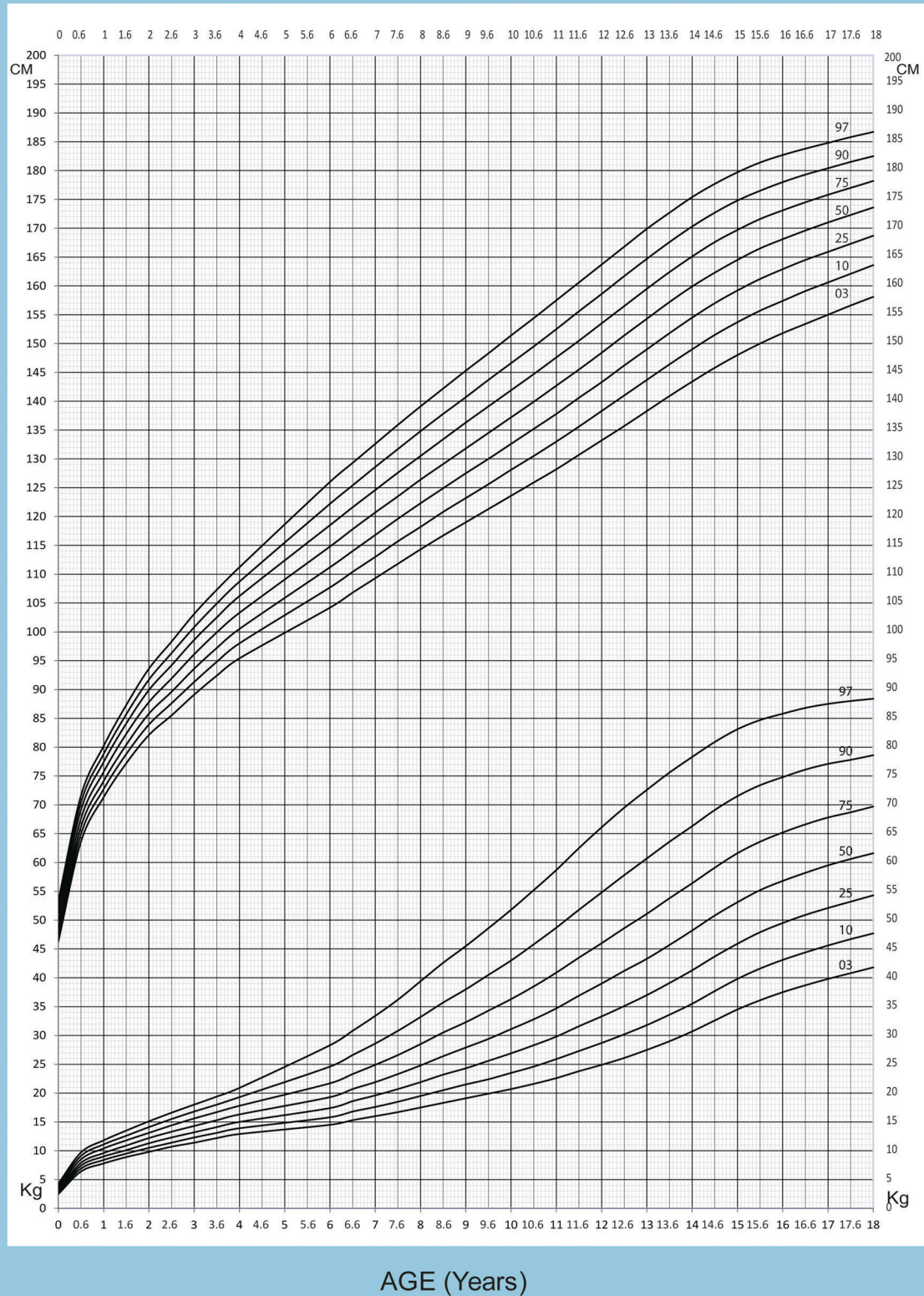
ANNEXURES

Indian Academy of Pediatrics (IAP) Growth Charts for Boys and Girls (0–18 Years)

0–18 Years: Boys
WHO 2006 and IAP 2015 Combined Height and Weight Charts

NAME _____

DOB _____



S
T
A
T
U
R
E

W
E
I
G
H
T

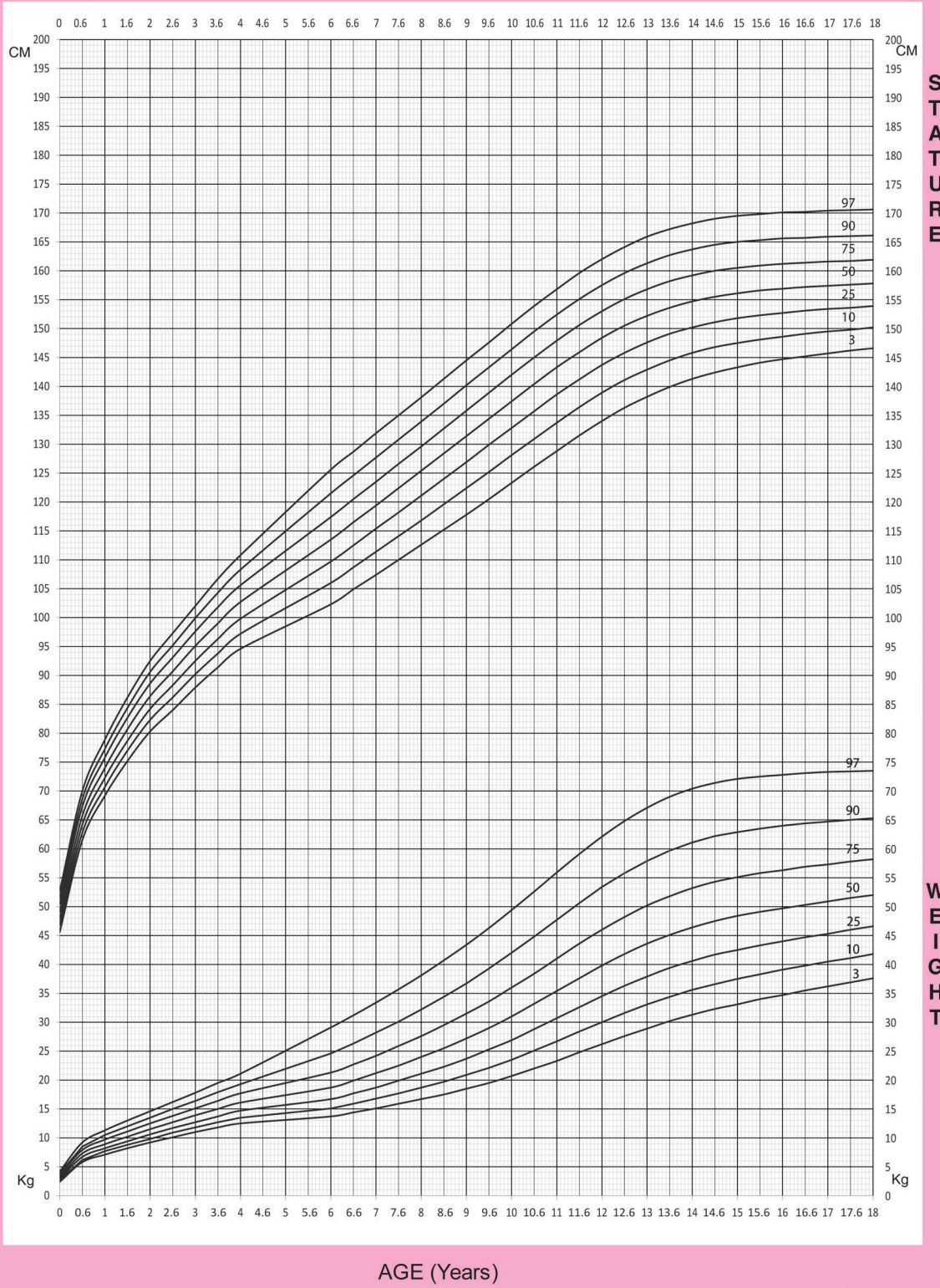
माझे मूल बांगले वाढत नसेल तर, त्याचे निरीक्षण आणि उपचार कसे करावेत ?

1. WHO 2006 MGRS Charts.
2. Khadilkar V, et al., from Indian Academy of Pediatrics. Growth Chart Committee. Revised IAP Growth Charts for Height, Weight and Body Mass Index for 5–18 years old Indian Children. Indian Pediatrics. 2015; Volume 52.

0–18 Years: Girls
WHO 2006 and IAP 2015 Combined Height and Weight Charts

NAME _____

DOB _____



S T A T U R E

W E I G H T

माझे मूल चांगले वाढत नसेल तर, त्याचे निरीक्षण आणि उपचार कसे करावेत ?

1. WHO 2006 MGRS Charts.
2. Khadilkar V, et al., from Indian Academy of Pediatrics. Growth Chart Committee. Revised IAP Growth Charts for Height, Weight and Body Mass Index for 5–18 years old Indian Children. Indian Pediatrics. 2015; Volume 52.