Indian Academy of Pediatrics (IAP)

महाराष्ट्र राज्य बालरोग तज्ज्ञ संघटना (MAHAIAP)

पालकांसाठी मार्गदर्शक तत्त्वे :

प्रकरण ५९ :

वयात येताना (लवकर आणि उशिरा)

अध्यक्ष २०२२ : डॉ. हेमंत गंगोलिया

सचिव २०२२-२३ : डॉ. अमोल पवार

मार्गदर्शक : डॉ. जयंत उपाध्ये

समन्वयक : डॉ. नरेंद्र नानीवडेकर

अनुवादक : डॉ. संध्या कोंडपल्ले

पुनरावलोकन : डॉ. रेणू बोराळकर

श्री. अविनाश शिरगावकर

Convener: Vijayalakshmi Bhatia

Members: Aaradhana Singh, I Riaz, Sudha Rao

Reviewer: Anand S Deshpande

मुला-मुलींच्या वयात येण्याची वेळ ठरलेली असते. मात्र कधी कधी खूप लवकर वयात येणे किंवा उशिरापर्यंत वयात न येणे अशा समस्या निर्माण होऊ शकतात. अशावेळी योग्य त्या तपासण्या आणि योग्य त्यावेळी निदान झाल्यास त्यावर उपचार करता येऊ शकतात.

वयात येताना लवकर व उशिरा या संदर्भात विचारले जाणारे १० प्रश्न

प्र.१ माझा मुलगा सध्या १३ वर्षांचा आहे. मागच्या वर्षीपर्यंत त्याच्या वाढीबाबत मी निश्चिंत होते. त्यानंतर माझ्या लक्षात आले की त्याच्या वर्गातील इतर मुले बरीच उंच होऊ लागली आहेत. काही जणांना तर मिसरुडही फुटले आहे. पण माझा मुलगा मात्र अजून लहानच दिसतो. यात काही गंभीर दोष आहे का?

प्र.२ माझ्या मुलाला मागच्याच महिन्यात १० वर्षे पूर्ण झाली आणि आजच तिची मासिक पाळी सुरू झाली. आता यापुढे तिची उंची वाढेल की नाही?

प्र.३ माझा मुलगा सध्या ११ वर्षांचा आहे. त्याच्या शारिरीक वाढीविषयी मला फारशी काळजी वाटत नाही कारण सध्या त्याची उंची १५० सेंटीमीटर व वजन ६० किलो आहे. परंतु त्याच्या शिस्नाचा आकार अजूनही लहानच आहे. कृपया मला मार्गदर्शन करा.

प्र.४ माझी मुलगी फक्त दोनच वर्षांची आहे आणि आत्ताच तिच्या छातीचा आकार वाढू लागला आहे, डॉक्टर मी काय करु?

प्र.५ माझी मुलगी या महिन्यात ८ वर्षांची होतेय. तिच्या काखेत थोड्याफार प्रमाणात केस दिसू लागले आहेत आणि गुप्तांगावरही थोडेफार लांब आणि कुरळे केस दिसू लागले आहेत. पण अजून छातीचा आकार बिल्कुल वाढलेला नाही. डॉक्टर हे कसे काय?

प्र.६ माझा मुलगा १२ वर्षांचा आहे. पण त्याच्या शिश्नाचा आकार अजूनही लहानच आहे. तो खूप लाजाळू आहे आणि डॉक्टरांना दाखवायला तयार नाही. काय करु मला कळत नाही... कृपया मला मार्गदर्शन करा.

प्र.७ माझी मुलगी १३ वर्षांची आहे. सहा महिन्यापूर्वी तिची मासिक पाळी सुरू झाली, त्यानंतर तिला दोन वेळा मासिक पाळी आली त्यानंतर मात्र आलीच नाही. मला थोडी काळजी वाटते आहे. मी डॉक्टरांचा सल्ला घेऊ का? कृपया मार्गदर्शन करा.

प्र.८ माझी मुलगी १२ वर्षांची आहे आणि ४ महिन्यांपूर्वीच तिची मासिक पाळी सुरु झालेली आहे. पाळी सुरू झाल्यावर विशेषतः पहिल्या दोन दिवसांमध्ये तिच्या पोटात खूप दुखते, पाठीतूनही कळा येतात. मी तिला यासाठी एखादे औषध देऊ शकते का?

प्र.९ माझी मुलगी १४ वर्षांची आहे. गेल्या २ वर्षांपासून तिची मासिक पाळी सुरू आहे. परंतु गेल्या काही दिवसांपासून तिला खूप जास्त प्रमाणात रक्तस्राव होतो आहे. ८ ते ९ दिवस सतत रक्तस्राव होतो व दिवसातून ६ वेळा तिला पॅड्स बदलावे लागतात. कृपया मार्गदर्शन करा.

प्र.१० माझा मुलगा १३ वर्षांचा आहे. गेल्या ६ महिन्यांपासून त्याच्या गुप्तांगावर केस दिसू लागले आहेत व दोन्ही बाजूंना छातीचा आकार वाढू लागल्याने तो काळजीत पडला आहे. कधीकधी आंघोळीच्या वेळी हाताच्या स्पर्शानेही त्याला त्या ठिकाणी वेदना होतात. कृपया मार्गदर्शन करा.

Under the Auspices of the IAP Action Plan 2020-2021

Piyush Gupta	Remesh Kumar R	Bakul Parekh	GV Basavaraja	Deepak Ugra
IAP President 2021	IAP President-Elect 2021	IAP President 2020	IAP HSG 20202021	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***

वयात येताना (लवकर आणि उशिरा)

प्र. १

माझा मुलगा सध्या १३ वर्षांचा आहे. मागच्या वर्षीपर्यंत त्याच्या वाढीबाबत मी निश्चिंत होते. त्यानंतर माझ्या लक्षात आले की त्याच्या वर्गातील इतर मुले बरीच उंच होऊ लागली आहेत. काही जणांना तर मिसरुडही फुटले आहे. पण माझा मुलगा मात्र अजून लहानच दिसतो. यात काही गंभीर दोष आहे का?

उत्तर :- साधारणपणे मुलाच्या (boys) बाबतीत पौगंडावस्थेत जाण्याचे वय हे ९ ते १४ वर्षे इतके असते. या मुलांच्या बाबतीत हे बदल ९ वर्षांच्या आसपास दिसू लागतात. (वृषणाचा) (Testes) आकार वाढणे हे वयात येण्याचे पहिले लक्षण असते. त्यांची उंची अचानक वाढू लागते आणि १३ वर्षांपर्यंत ती बरीच उंच दिसू लागतात. काहींना तर मिसरुड देखील फुटते या तुलनेमध्ये ज्या मुलांच्या संप्रेरकांची वाढ बाराव्या किंवा तेराव्या वर्षी सुरु होते ते देखील नॉर्मल आहे. मात्र त्याची उंची आणि मिशीची वाढ पुढच्या २ ते ४ वर्षात होईल. सरते शेवटी दोन्हीही मुले १७ व्या वर्षी सारखीच वाढलेली दिसतील. त्यामुळे अशी शक्यता आहे की तुमचा मुलगा हा दुसऱ्या गटात आहे. जर पुढच्या वर्षात त्याच्या वृषणांचा आकार वाढला नाही किंवा त्याच्या गुप्तांगावर केस दिसले नाहीत तर तुम्ही डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. त्याचप्रमाणे मुलींसाठी स्तनांची वाढ होण्याचे वय हे ८ ते १३ वर्षांचे आहे. स्तनांच्या वाढीपासून मासिक पाळी सुरु होण्यापर्यंतचा काळ हा अडीच वर्षाचा असतो, पण तो कधी कधी दिड वर्षे इतका कमी किंवा कधी कधी साडेचार ते पाच वर्षे देखील लांबला जाऊ शकतो.

प्र. २

माझ्या मुलाला मागच्याच महिन्यात १० वर्षे पूर्ण झाली आणि आजच तिची मासिक पाळी सुरू झाली. आता यापुढे तिची उंची वाढेल की नाही?

उत्तर :- मुलींची पाळी लवकरात लवकर १० वर्षानंतर सुरू होऊ शकते. ज्या अर्थी ती वर्गात सर्वात उंच दिसते म्हणजेच वयात येण्याचे किंवा पौगंडावस्थेतील हार्मोन्समधील बदल इतर मुलींच्या मानाने तिच्यामध्ये नैसर्गिकरीत्याच लवकर सुरू झालेले आहेत. तिच्या छातीचा आकारही आठव्या वर्षीच वाढू लागल्याचे व त्यानंतर तिची उंची भरभर वाढू लागल्याचे तुमच्या लक्षात आलेच असेल. साधारणत: मुलींमध्ये छातीचा आकार वाढू लागतो. त्यानंतर दोन ते अडीच वर्षात पाळी सुरू होते. कधी कधी हा काळ दिड वर्षे इतका कमीही असू शकतो किंवा जास्तीत जास्त साडेचार ते पाच वर्षे इतका जास्तही असू शकतो. तुम्ही लक्षात घेण्यासारखी सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे पाळी सुरू झाल्यावर लगेचच उंचीची वाढ थांबत नाही. मुलींमध्ये पाळी सुरू झाल्यानंतरही बराच काळापर्यंत हाडांची वाढ बाकी असते. त्यामुळे तिच्या उंचीबाबत तुम्हाला काळजी करण्याचे कारण नाही.

प्र. ३

माझा मुलगा सध्या ११ वर्षांचा आहे. त्याच्या शारिरीक वाढीविषयी मला फारशी काळजी वाटत नाही कारण सध्या त्याची उंची १५० सेंटीमीटर व वजन ६० किलो आहे. परंतु त्याच्या शिश्नाचा आकार अजूनही लहानच आहे. कृपया मला मार्गदर्शन करा.

उत्तर :- तुमचा मुलगा बराच स्थुल (obese) आहे असे दिसते. कारण १५० सेंमी. उंचीसाठी ४५ किलो पेक्षा जास्त वजन असणे अपेक्षित नाही. मुलांची जाडी जास्त प्रमाणात वाढल्यास अतिरिक्त चरबी जमा होण्याचे ठिकाण म्हणजे शिश्नाच्या आजूबाजूचा भाग त्यामुळे त्याचे शिश्न हे प्रत्यक्षात लहान नसून आजूबाजूच्या चरबीमुळे आत गेले असण्याची शक्यता खूप आहे. विशेषत: तो लहान असताना जर त्याच्या शिश्नाचा आकार तुम्हाला योग्य वाटत होता व आत्ता लहान वाटतो आहे असे असल्यास ही शक्यताच अधिक आहे. त्यामुळे तो चुकीचा आहार (जंक फूड, तळलेले पदार्थ, बेकरीचे पदार्थ) जास्त खातो आहे का? व्यायाम करतो की नाही? टीव्ही समोर बराच वेळ असतो का यावर लक्ष ठेवणे गरजेचे आहे. पुढील पाच वर्षात त्याचे वजन बिल्कुल वाढू देऊ नका. तसे झाल्यास त्याच्या शिश्नाचा आजुबाजूची चरबी कमी होऊन पुन्हा एकदा त्याचा आकार सामान्य दिसू लागेल व त्याच्यामध्ये वयात येण्याचे (पौगंडावस्थेतील) योग्य ते बदल दिसू लागतील.

प्र.४

माझी मुलगी फक्त दोनच वर्षांची आहे आणि आत्ताच तिच्या छातीचा आकार वाढू लागला आहे, डॉक्टर मी काय करु?

उत्तर :- बरेचदा तीन वर्षांपेक्षा लहान मुलींमध्ये छातीचा आकार मोठा दिसतो. हे सामान्य असू शकते या मुलींमध्ये छातीचा आकार अगदी थोड्या प्रमाणात वाढतो आणि वयात येण्याची इतर लक्षणे (उदा. गुप्तांगावर केस येणे किंवा उंची भरभर वाढणे) दिसत नाहीत. या मुलींमध्ये लवकर पाळी येत नाही. तुमच्या मुलींमध्येही इतर लक्षणे दिसत नसतील तर काळजीचे कारण नाही. तिच्या छातीच्या आकार कदाचित तसाच राहील किंवा काही प्रमाणात कमी होईल या मागचे कारण म्हणजे काही मुलींमध्ये लहान वयातच अंडाशयाचे काम तात्पुरत्या स्वरुपात सुरू होते व शरीरातील स्त्री हार्मोन थोड्या प्रमाणात तयार होते आणि पुन्हा एकदा अंडाशय सुप्तावस्थेत जाते. अशा केसेमध्ये कोणत्याही प्रकारच्या तपासण्या किंवा उपचारांची गरज नसते. क्वचित प्रसंगी वयात येण्याची लक्षणे दिसल्यास तुमच्या बालरोग तज्ञांचा लगेचच सल्ला घ्या.

प्र.५

माझी मुलगी या महिन्यात ८ वर्षांची होतेय. तिच्या काखेत थोड्याफार प्रमाणात केस दिसू लागले आहेत आणि गुप्तांगावरही थोडेफार लांब आणि कुरळे केस दिसू लागले आहेत. पण अजून छातीचा आकार बिल्कुल वाढलेला नाही. डॉक्टर हे कसे काय?

उत्तर :- सामान्यत: मुलगी वयात येत असताना सर्वप्रथम छातीचा आकार वाढू लागतो व त्यानंतर काखेत व गुप्तांगावर केस दिसू लागतात पण कधी कधी काखेतील केस आधी दिसू लागतात. विशेषत: ज्या मुली जन्मत: खूप कमी वजनाच्या किंवा खूप जास्त वजनाच्या असतात त्यांच्यामध्ये हे दिसून येते. बरेचदा हा दोष नसून येत्या काही वर्षात तुमच्या मुलीमध्ये पौगंडावस्थेतील योग्य ते शारीरिक बदल दिसून येतील व ती परिपक्व अशी तरुणी होईल. परंतु काखेतील व गुप्तांगावरील केस खूपच प्रमाणात व जलद गतीने वाढू लागल्यास किंवा गुप्तांगाची अनैसर्गिक वाढ दिसू लागल्यास तुमच्या बालरोग तज्ञांचा सल्ला लवकरच लवकर घ्या.

प्र. ६

माझा मुलगा १२ वर्षांचा आहे. पण त्याच्या शिश्नाचा आकार अजूनही लहानच आहे. तो खूप लाजाळू आहे आणि डॉक्टरांना दाखवायला तयार नाही. काय करु मला कळत नाही... कृपया मला मार्गदर्शन करा.

उत्तर :- मुलांमध्ये शिश्नाच्या आकारात एक वर्षापासून ते वयात येईपर्यंत फारसा बदल होत नाही. साधारणपणे वयात येत असताना सर्वप्रथम वृषणाचा (Testes) आकार वाढू लागतो. त्यानंतर गुप्तांगावर केस दिसू लागतात व सर्वात शेवटी शिश्नाचा आकार वाढू लागतो. सर्वसामान्यपणे १२ वर्षांच्या आसपास हा बदल दिसू शकतो. त्यामुळे सध्या तुम्ही वाट पाहू शकता. १४ वर्षांपर्यंत जर कोणतेच बदल जसे की वृषणाचा आकार वाढणे, गुप्तांगावर केस येणे व शिश्नाचा आकार वाढणे इत्यादी न दिसल्यास डॉक्टरांचा शक्यतोवर बाल आंतरग्रंथी तज्ञांचा सल्ला घ्या. बहुतेक या गोष्टीची गरज तुम्हाला पडणार नाही, परंतु तज्ञांचा सल्ला न घेता बाजारात मिळणारे हार्मोन्सचे क्रीम वापरु नका. त्यापासून तुमच्या मुलाला धोका होऊ शकतो.

प्र. ७

माझी मुलगी १३ वर्षांची आहे. सहा महिन्यापूर्वी तिची मासिक पाळी सुरू झाली, त्यानंतर तिला दोन वेळा मासिक पाळी आली त्यानंतर मात्र आलीच नाही. मला थोडी काळजी वाटते आहे. मी डॉक्टरांचा सल्ला घेऊ का? कृपया मार्गदर्शन करा.

उत्तर :- प्रजोत्पादनाच्या वयात असणाऱ्या सर्व स्त्रीयांना साधारणपणे प्रत्येक महिन्याला मासिक पाळी येते. स्त्रीयांच्या शरीरात हार्मोन्समधील अतिशय सूक्ष्म संतुलनामुळे विशिष्ट वयात मुलींच्या गर्भाशयाची वाढ होते व गर्भाशयाची अंतरस्त्वचा नियमितपणे योनीवाटे बाहेर फेकली जाते. पौगंडावस्थेच्या सुरुवातीच्या काळात जेव्हा लहान मुलींचे शरीर तारुण्यावस्थेत जाण्यासाठी तयार होते असते तेव्हा बरेचदा सुरुवातीच्या दोन वर्षांमध्ये मासिक पाळी अनियमित असते. कधी रक्तस्त्राव खूप कमी तर कधी जास्त प्रमाणात होतो. दोन वर्षांनंतर नियमित २८ दिवसांच्या अंतराने मासिक पाळी सुरु होते. या काळात पालकांनी हे लक्षात ठेवायला हवे की मुलींना अतिरिक्त पोषणाची गरज असते. त्यांचा आहार संतुलित आहे ना याकडे बारकाईने लक्ष ठेवायला हवे आहारात भरपूर प्रमाणात लोह, प्रथिने व कॅल्शियम असलेल्या पदार्थांचा समावेश करायला हवा. तसेच मुबलक प्रमाणात व्हिटॅमिन डी मिळावे यासाठीत्यांना भरपूर सूर्यप्रकाशात खेळायला उद्युक्त (प्रोत्साहित) करावे.

प्र.८

माझी मुलगी १२ वर्षांची आहे आणि ४ महिन्यांपूर्वीच तिची मासिक पाळी सुरु झालेली आहे. पाळी सुरू झाल्यावर विशेषतः पहिल्या दोन दिवसांमध्ये तिच्या पोटात खूप दुखते, पाठीतूनही कळा येतात. मी तिला यासाठी एखादे औषध देऊ शकते का?

उत्तर :- मासिक पाळीच्या वेळी बऱ्याच किशोरावस्थेतील मुलींच्या पोटात दुखणे, पाठीतून कळा येणे याबरोबरच बरेचदा मळमळ, उलट्या, जुलाब, डोकेदुखी आणि चक्कर येणे अशी लक्षणेही दिसू शकतात. पोटात दुखण्याचा त्रास हा साधारणपणे मासिक पाळीच्या बरोबरच सुरु होतो आणि एक ते दोन दिवसात आपोआपच कमी होतो. अशा वेळी तुमच्या मुलीला फक्त मानसिक आधार द्या. गरम पाण्याची पिशवी किंवा बाटली यांनी शेकल्यामुळे या वेदनेतून त्यांना थोडाफार आराम मिळू शकतो. जास्त तीव्र वेदना असल्यास काही वेदनाशामक गोळ्यांचाही वापर करु शकता.

प्र.९

माझी मुलगी १४ वर्षांची आहे. गेल्या २ वर्षांपासून तिची मासिक पाळी सुरू आहे. परंतु गेल्या काही दिवसांपासून तिला खूप जास्त प्रमाणात रक्तस्त्राव होतो आहे. ८ ते ९ दिवस सतत रक्तस्त्राव होतो व दिवसातून ६ वेळा तिला पॅड्स बदलावे लागतात. कृपया मार्गदर्शन करा.

उत्तर :- किशोरावस्थेतील बऱ्याच मुलींना २१ ते ४५ दिवसांनी मासिक पाळी येते व साधारणपणे दोन ते सात दिवस रक्तस्त्राव होतो जर मासिक पाळीच्या वेळी सात दिवसांपेक्षा अधिक दिवस रक्तस्त्राव होत असेल किंवा दर दोन तासांनी अथवा रात्रीतून उठून पॅड्स बदलावे लागत असतील तर हा जास्त प्रमाणातील रक्तस्त्राव समजावा. तुमच्या मुलीला ८ ते ९ दिवस रक्तस्त्राव होतो आहे, हे अनैसर्गिक आहे. त्यामुळे यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायला हवा. डॉक्टर तपासणी करुन योग्य त्या रक्ताच्या चाचण्या करण्याचा सल्ला देतील व त्याप्रमाणे जास्त प्रमाणातील रक्तस्त्राव थांबवण्यासाठी योग्य ते औषधोपचार सुचवतील.

प्र. १०

माझा मुलगा १३ वर्षांचा आहे. गेल्या ६ महिन्यांपासून त्याच्या गुप्तांगावर केस दिसू लागले आहेत व दोन्ही बाजूंना छातीचा आकार वाढू लागल्याने तो काळजीत पडला आहे. कधीकधी आंघोळीच्या वेळी हाताच्या स्पर्शानेही त्याला त्या ठिकाणी वेदना होतात. कृपया मार्गदर्शन करा.

उत्तर :- तुमच्या मुलाच्या गुप्तांगावर केस येऊ लागले आहेत याचा अर्थ तो आता वयात येऊ लागलेला आहे. पौगंडावस्था सुरु झाल्यानंतर बऱ्याच मुलांमध्ये छातीचा आकार वाढू लागतो. वयात येत असताना होणाऱ्या हार्मोन्समधील बदलांमुळे हे घडते. हा बदल तात्पुरता असतो आणि बहुतेक वेळा १ ते २ वर्षात हा वाढलेला आकार कमी होतो हा बदल सौम्य आणि तात्पुरता असतो हे आपल्या मुलाला समजावून सांगा. एक वर्षानंतरही हा वाढलेला छातीचा आकार कमी होत नसेल किंवा त्याला खूप दुखत असेल अथवा त्यामुळे तो मानसिक तणावात असेल तर मात्र डॉक्टरांचा सल्ला घ्या.