

Early intervention

शीघ्र अंतःक्षेप

अर्ली इंटरवेंशन(शीघ्र अंतःक्षेप) क्या है
और
इसकी ज़रूरत क्यों है

एकमात्र उद्देश्य

- से 3 साल (0 to 3 years) के बच्चे जो रिस्क (at risk) में हैं या विकास में देरी (developmental delay) कर रहे हैं उनके सामान्य विकास (normal development) और स्वतंत्र कामकाज (independent functioning) को बढ़ाने में मदद करना
- बच्चे, माता-पिता, परिवार और समुदाय पर केंद्रित है
- बच्चों का विकास आनुवांशिक (genetic) आधार और पर्यावरण (environment) के साथ इसके सहयोग पर निर्भर है
- अर्ली इंटरवेंशन में बच्चे और पर्यावरण पर ध्यान देना महत्वपूर्ण है।

चेतावनी चिह्न

Signs of delayed development

3 महीने (3months)

- 3 महीने से पहले पलटना (rolling over)
- 3 महीने तक लगातार मुठी बंद रखना(persistent fistling)
- देख कर नहीं मुस्कुराना(no social smile)
- गर्दन न संभालना
- शरीर में अकडन / ज्यादा ढीलापन
- ऊँची आवाज़ पे भी प्रतिक्रिया न करना

4-6 महीने (4-6 months)

- पलटी न खाना
- सहारे से न बैठना
- सामान को न पकड़ना
- बिना कारण शरीर हिलाते रहना (Involuntary movements)
- जरोरत से ज्यादा ढीलापन या अकडन
- गर्दन या सिर को न संभल पाना
- खाना न निगल पाना
- किसी भी चीज़ पर प्रतिक्रिया नहीं करना

6 to 12 months(6- 12महीने)

- 6 महीने तक न बुदबुदाना (babbling)
- 7 महीने तक भी अपरिचित अजनबी के पास चले जाना
- 7 महीने तक अच्छी तरह नहीं बैठना
- 10 महीनों तक ध्वनि किस तरफ से आ रही है बताने में असमर्थता
- 12 महीनों तक वस्तुओं को लगातार मुंह लगाना

12 to 24 months(12 – 24 महीने)

- 15 महीने तक व्यंजन उत्पादन में कमी
- 16 महीने तक नकल का अभाव
- सामाजिक संबंधितता में समस्या
- 24 महीनों में सीढ़ियों से ऊपर और नीचे चलने में असमर्थता
- एक बात को दोहराते रहना (Echolalia)

बच्चे की अकड़न कम करने के उपाय

दोनों पांव को खोलने
के लिए तकिया लगाएं

अकड़न कम करने के
लिए हाथ और पाव
की एक्सरसाइज करें



अकड़न होने पर चित्र में दिखाए तरीके से उठाएं



बच्चे को किस तरह पकड़े ?

Hammock(झूला)

- 1-5 महीने के बच्चे को इस तरह झूले में लेटाए
 - ये झूला घर पर कपडे/ सूती साड़ी से भी बनाया जा सकता है
- *(ध्यान रखें:बच्चे की आंख और नाक बंद नहीं होनी चाहिए**



- बच्चे को इस तरह गोद में ले , गर्दन और सर पर सहारा दे और कमर पर इस तरह हाथ रखे ताकि बच्चा आप को देख सके



गर्दन सँभालने के लिए

- गोल तकिया लगा कर पेट के बल लेटाना और खिलौने दिखाकर गर्दन को उपर की तरफ लाने की कोशिश करवाना



- खिलौने दांये से बांये और बांये से दांये , ऊपर नीचे दिखाना
- सीधा लेटाकर, हाथ पकडकर धीरे धीरे बैठाने की कोशिश करवाना



- थैरेपी बॉल पर बैठने से आपके बच्चे को अपने सिर को सीधा रखने में मदद मिलती है और बैठने का संतुलन बनता है



*** (थैरेपी बॉल के एक्सरसाइज के लिए पहले training (अभ्यास) लेकर सीख ले, वर्ना बच्चे को चोट लग सकती है**



- करवट में खेलने को बढ़ावा देना



- पेट क बल लेट कर खेलने को बढ़ावा देना



- झूले पर खिलौने टांग दे ताकि बच्चा खिलौने को लेने के हाथ चलाये



लेटे से बैठाने के लिए

- करवट से बिठाना
बच्चे के हाथ को टिकते
हुए बिठाना



सहारे से बैठाने के लिए

- कोने में बिठाये
- घर में जहाँ दो दीवारे मिलती हो वहाँ बिठाये
- गोल तकिये पर बैठाना
- कोने / सी. पी कुर्सी में बिठाये(corner/ CP chair)
- बच्ची के दोनों हाथ आगे की ओर रखे और खेलने क लिए खिलौने देदे



बिना सहारे के बैठाना

- बच्चे के दोनों हाथों को उसके घटनों पर रखें , और अपने दोनों हाथों को बच्चे के दोनों हाथों पर रख दें संतुलन बनाए रखने के लिए



- पैर पार करके , जिसे आम भाषा में आल्टी पलती भी कहा जाता



एसे ना बैठाये

W sitting

- तब होता है जब बच्चा अपने दोनों घटनों को मोड़कर नीचे की ओर बैठा होता है और उसके पैर उनके शरीर से दूर हो जाते हैं।



पेट के बल चलना (crawl)

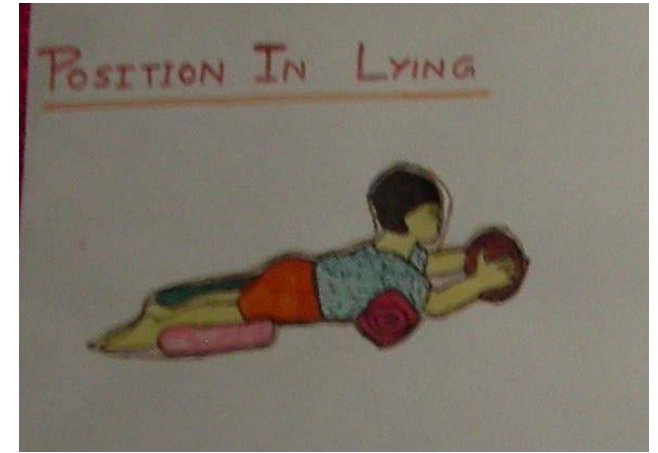
- अपने बच्चे को पेट पर लेटकर खेलने का भरपूर समय दें
- अपने बच्चे को सभी पक्षों पर खेलने की अनुमति दें



- * **ध्यान रखें** कोई ऐसी चीज बच्चे के पास ना हो जिससे चोट लग सके

- अपने बच्चे को प्रोत्साहित करें कि वे अपने हाथों से ऊपर उठें
- क्रॉलिंग को प्रोत्साहित करने के लिए खिलौनों का उपयोग करें
- ज्यादा बंधन में न रखें

- Wedge या तकिया लगाकर बच्चे को पेट के बल लेटा दे और सामने खिलौने देदे
- इससे बच्चा गर्दन संभालना भी सीखता है



बैठने से खड़े होने के लिए

Kneeling (घुटनों के बल)

- इस स्थिति में, एक बच्चा अपने घुटनों के माध्यम से हवा में अपने नीचे के साथ वजन वहन कर रहा है। इस स्थिति का उपयोग उन खिलौनों तक पहुंचने के लिए किया जा सकता है

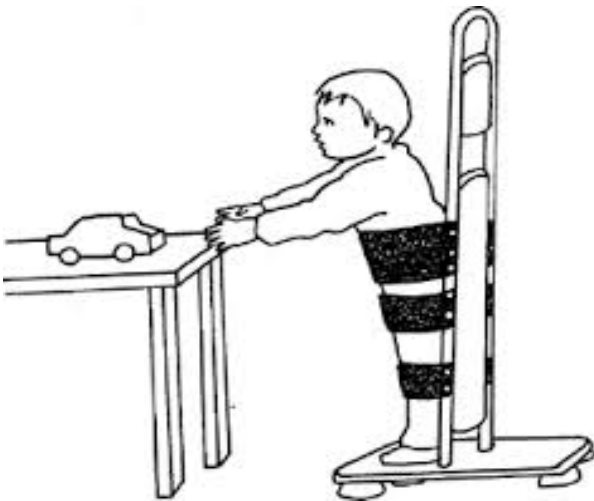


बच्चे को खड़ा करवाने के लिए

- बच्चे के कद के हिसाब से फर्नीचर(furniture) के सहारे से खड़े करवाए



- Standing frame or corner standing (खड़े होने का ढाँचा या कोने में खड़ा करना)
- ये घर पर लकड़ी के फत्तो से भी बनायीं जा सकती है
- बच्चे को नियम से इसमें थोड़ी देर खड़ा करे, और धीरे धीरे समय बढ़ाये ,बच्चे को खेलने क लिए खिलौना देदे
- Standing frame ना होने पर दो दीवारों से बने कोने में भी खड़ा किआ जा सकता है



- शुरुवात मे सहरे से खड़े रखे, धीरे धीरे बिना सहारे के खड़ा रखे

बच्चा गिर न जाये उसके लिए सतर्क रहे



बच्चे को चलवाने के लिए

- Sit to stand (खड़ा होना)

बच्चे के कद के अनुसार कुर्सी पर बैठाकर उसे खड़ा होने को बोले और फिर बैठने को बोले , इसे बार बार दोहराए



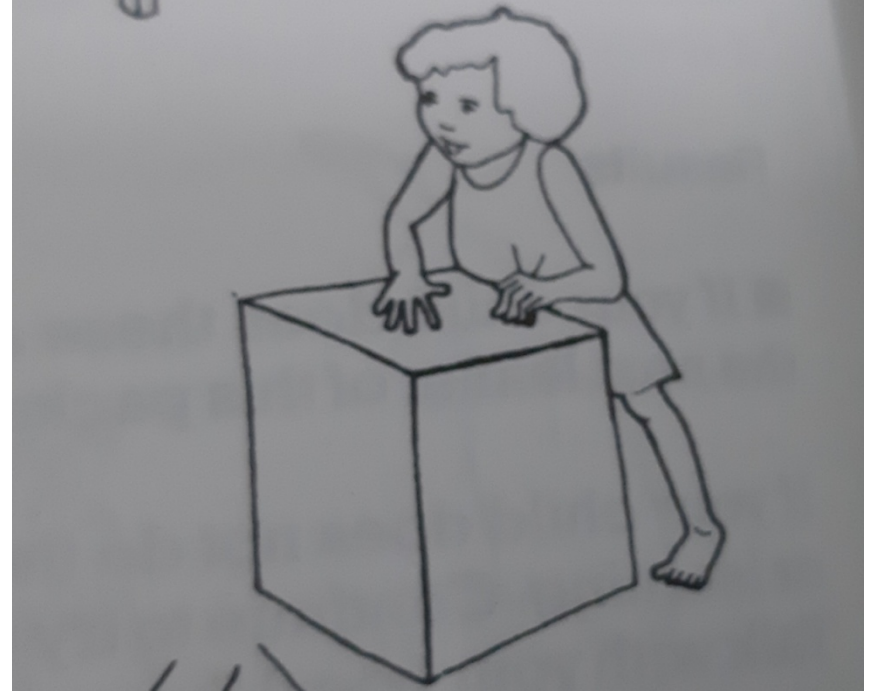
- Squat to stand

(जमीन से खड़ा होना)

- बच्चे को ज़मीन पर उकड़ू बैठने कहे और फिर खड़े होने को कहे और फिर से बैठने को कहे इस प्रतिक्रिया को बार बार दोहराए



- बच्चे को खड़ा करके उसके कद के अनुसार आगे मेज पर खिलौने रख दे जिससे की वो उन्हें लेने की चाह में आगे बढ़े
- वॉकर में अभी न बिठाये , इससे बच्चा पैर नहीं चलाएगा
- बच्चा गिर न जाये उसके लिए सतर्क रहे



- बच्चे को घर पर हाथ पकड़ के चलाना सिखा सकते हैं
- बच्चे को टेप से ज़मीन पर गोला बना दे और उसपर चलने को कहे



- पैरेलल बार (व्यायाम करने के दो समानांतर डंडे जो लकड़ी के छोटे-छोटे खम्भों पर लगे रहते हैं)
- बच्चे को सामने की ओर देखकर रेखा पर दांये और बांये चलने को कहे ,इस प्रतिक्रिया को दोहराए



Rollator (रोलेटर)

- चित्र में दिखाए गये धक्का मारकर चलाने वाला rollator ले ले और इसके आगे कुछ खिलौने टांग दे
- बच्चे को नियम से इसे धक्का मारकर इसके सहारे चलवाए
- बच्चा गिर न जाये उसके लिए सतर्क रहे, सर पर चोट से बचने के लिए हेलमेट लगा सकते हैं



खेलना (Play)

- आपको इस काम के लिए महंगे खिलौने नहीं खरीदने हैं
- अपने बच्चे के साथ खेलें, उसके पास जो भी क्षमता है, ऐसा मत सोचो कि मेरा बच्चा बैठ या खड़ा नहीं हो सकता
- अपने बच्चे के साथ बात करें, यह न सोचें कि वह कुछ भी नहीं समझ सकता है या बोल नहीं सकता है
- अपने बच्चे को मारो मत और चिल्लाओ भी मत

- आपका बच्चा बहुत अनमोल है
- उसके साथ महनत करे
- अधिक जानकारी के लिए, फिजिकल मेडिसिन & रिहैबिलिटेशन विभाग, लेडी हार्डिंगे मेडिकल कॉलेज & एसोसिएटेड कलावती सरन चिल्ड्रन'स हॉस्पिटल में आप आकर हमसे मिल सकते हैं
- कोरोना वायरस संक्रमण के दौरान आप जानकारी के लिए हमसे टेली हेल्थ पर भी बात कर सकते हैं



टेली हेल्थ: फिजिकल मेडिसिन & रिहैबिलिटेशन विभाग

- Monday/Wednesday/Friday
: 1 TO 2 PM & 3 TO 4 PM
- सोमवार/ बुधवार/ शुक्रवार:
दोपहर 1 बजे से 2 बजे और
3 से 4 बजे
- मोबाइल नंबर :
9354770787
- व्हाट्सप्प नंबर:
9354770787
- लैंडलाइन नंबर:
011- 23408202